

MIHAELA TEMELIE
- BIOLOG -

PLANTE MEDICINALE SPONTANE
DIN ROMÂNIA

ROVIMED PUBLISHERS

Prepress: Bogdan Barabaș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEMELIE, MIHAELA

Plante medicinale spontane din România / Mihaela Temelie;

ed. Viorel Medvețki; Bacău: Rovimed Publishers, 2006

Bibliogr.

Index

ISBN 987-973-7719-14-0

I. Medvețki, Viorel (ed.)

615.322:58

Copyright © 2004 by Mihaela Temelie

Copyright © 2005 by ROVIMED PUBLISHERS

Toate drepturile rezervate pentru România și Republica Moldova

Multiplicarea și/sau distribuirea prezentului volum sau a unor fragmente din acesta prin orice mijloace (prezente sau viitoare) este interzisă fără acceptul scris al Rovimed Publishers

Editura Rovimed Publishers

www.rovimed.com

e-mail: editura@rovimed.com

Tel. / fax: 0234-525071

Reactor: Mihaela Temelie

MIHAELA TEMELIE
- BIOLOG -

PLANTE MEDICINALE SPONTANE
DIN ROMÂNIA

ROVIMED PUBLISHERS

CUVÂNT ÎNAINTE

Există un număr mare de cărți despre plantele medicinale spontane. Pentru ca un nou volum de acest gen să-și croiască drum, trebuie să prezinte aspecte și informații noi, să ofere abordări inedite și exact acest lucru își propune și lucrarea de față.

Acest volum, prin întreaga sa prezentare, se adresează în egală măsură specialiștilor (biologi, medici, farmaciști), dar și publicului larg, oferind informații noi, bogate și diverse legate de plantele medicinale.

Sunt indicate cele mai folosite 95 de plante medicinale în variate afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni ale aparatelor: digestiv, respirator, excretor, locomotor, în maladii ale sistemului nervos, ale ochiului ori pielii, sau în tulburări de metabolism. Plantele medicinale și-au recăpătat locul cuvenit între remediile curative ale lumii moderne. Pe lângă efectul direct pe care îl produc, ele sunt indicate în mai multe boli ca adjuvante, având în asociație cu alte diferite produse medicamentoase și acțiune sinergică (acțiune similară care se exercită în același sens prin adădire și potențare).

Indexul de denumiri științifice vine în sprijinul cititorului pentru a găsi planta medicinală căutată, indiferent sub ce denumire populară ar cunoaște-o.

Trebuie subliniat că această lucrare nu urmărește să prescrie tratamente și nici să înlocuiască consultația medicului, ci numai să arate însușirile plantelor medicinale, să înlăture unele întrebări greșite și să ajute la utilizarea lor într-un mod științific, în apărarea sănătății.

Autorul

INTRODUCERE

ISTORICUL UTILIZĂRII PLANTELOR MEDICINALE DIN FLORA SPONTANĂ

Cunoștințele despre plantele medicinale, atât de folosite în prezent, reprezintă împletirea tradiției medicinei empirice cu cercetările cele mai recente, realizate în acest domeniu – un valoros tezaur oferit de natură omului, în scopul vindecării diferitelor afecțiuni.

Utilizarea plantelor medicinale pentru vindecarea unor afecțiuni la om datează din timpuri foarte vechi, preistorice, când omul (trăind în mijlocul naturii și luptând prin diferite mijloace pentru a-și asigura existența) a sesizat că anumite plante erau bune ca hrană, altele pentru vindecarea unor boli, iar altele erau toxice. Astfel s-a format comoara de cunoștințe a medicinei populare, izvor de inspirație și cercetare a oamenilor de știință de mai târziu.

Există informații că strămoșii noștri, geto-dacii, cunoșteau virtuțile vindecătoare ale plantelor medicinale, precum și procedeele de obținere a preparatelor de extracție, fapt semnalat în scrierile lui Herodot, cunoscut istoric al antichității, și ale lui Dioscoride (lucrarea “Materia medica”), medic grec în armata împăratului roman Nero, că plantele medicinale aveau o pondere importantă în combaterea maladiilor la țară.

Fitoterapia este într-adevăr o știință milenară, fiecare epocă aducându-și contribuția în ceea ce privește experimentarea efectului a sute de plante medicinale, “buruieni” ce creșteau în păduri, pe câmp sau care erau cultivate cu grijă în grădini sau pe parcele special amenajate. Despre puterea lor curativă ne-au parvenit informații datând din vremuri străvechi sau din epoci mai recente, dar, indiferent de vârsta lor, aceste informații dovedesc o uimitoare convergență.

Pe măsura extinderii cercetărilor, au apărut lucrări noi care demonstrează eficiența plantelor medicinale în terapeutică. Dacă strămoșii noștri utilizau plantele medicinale pe baza tradiției, astăzi folosirea lor este fundamentată științific prin cercetări chimice, biologice și clinice fiind puse la dispoziția celor suferinzi sub formă de extracte, tincturi, siropuri, ceaiuri sau alte forme farmaceutice de o înaltă valoare terapeutică.

IMPORTANȚA PLANTELOR MEDICINALE

Plantele sunt neîntrecute izvoare de produse utile: alimente, fibre textile, medicamente, lemn, parfumuri, coloranți, furaje, unele știute de mii de ani, altele încă așteptând să fie descoperite.

Din plante se obțin, în fabrici, medicamente de valoare, iar tratamentele cu ceaiuri sunt foarte răspândite. Organizația Mondială a Sănătății a anunțat recent că 75 – 80% din populația lumii se tratează cu remedii naturale.

Plantele nu vindecă orice afecțiune, dar pot fi de mare ajutor în tratarea rațională a unor boli comune și nu prea periculoase. Chiar medicul le poate asocia la unele tratamente, iar prin proprietățile lor vitaminizante și biostimulatoare, devin utile în stări de convalescență și sarcină, în perioada de creștere, ca și la bătrânețe.

Experiența medicală din lumea întreagă arată că medicamentele naturale sunt mai ușor de procurat și adesea mai bine suportate de organismul uman, în raport cu medicamentele obținute prin sinteză chimică. Cele mai rezonabile prognoze medicale apreciază că medicamentele naturale vor câștiga tot mai mult teren, fără a se pune problema renunțării la cele de sinteză, ale căror servicii sunt incontestabile.

Privite din alt punct de vedere, cunoașterea plantelor medicinale și recoltarea lor mai trebuie apreciate și ca activități în mijlocul naturii, ca ocazii de a face instructive și utile ieșirile în căutarea aerului curat, liniștii și frumuseții.

Cine nu urmărește să-și câștige existența din veniturile pe care le poate obține culegând sau cultivând plantele medicinale, își poate recolta pentru uz propriu unele “flori bune de leac”, apreciind totodată binefacerile de neprețuit ale mișcării în aer liber, pe care o neglijează o parte din ce în ce mai mare a populației și spre care, mai ales, copiii și tinerii trebuie îndrumați permanent.

Pentru tineri, plantele medicinale (prin cunoașterea, recoltarea, uscarea lor) pot constitui momente importante de acumulare în știință și tehnică sau, chiar, în alegerea drumului spre o calificare interesantă și frumoasă.

Recoltarea plantelor medicinale, ca orice muncă, pentru ca să aibă urmările dorite, se cere să fie bine făcută. De aceea sunt necesare cunoașterea plantelor, a locurilor în care cresc, a timpului și felului în care să se facă recoltarea, a condițiilor de uscare, păstrare, mănuire.

DIN FARMACIA VERDE ÎN FARMACIA CASEI

Este cunoscut faptul că, de la locul de origine al plantei până la produsul vegetal folosit, trebuie parcurse mai multe etape, fiecare având o deosebită importanță:

- A. cunoașterea (identificarea) plantelor medicinale și a zonelor lor de răspândire,
- B. recoltarea plantelor medicinale care presupune mai multe faze:
 - a. perioada și momentul recoltării,
 - b. tehnici generale de recoltare,
 - c. transportarea plantelor proaspăt recoltate,
 - d. curățirea, selectarea și fasonarea plantelor medicinale,
- C. uscarea plantelor medicinale,
- D. conservarea (păstrarea) plantelor medicinale.

A. IDENTIFICAREA PLANTELOR MEDICINALE ȘI A ZONELOR LOR DE RĂSPÂNDIRE

Clima temperată și relieful variat sunt condițiile care au favorizat o dezvoltare armonioasă a vegetației în România. Pe un teritoriu relativ redus, cresc numeroase specii de plante foarte diferite, iar prezența lor atrage atenția în tot locul.

Aceste împrejurări au făcut ca poporul român, trăind și muncind în mijlocul unei naturi generoase, să devină de-a lungul timpului un mare iubitor, cunoscător și cultivator de plante. Grație cunoștințelor botanice empirice, limba română dispune de un mare tezaur de nume de plante, măiestrit și sugestiv alese, adesea derivând din caracterele botanice și proprietățile utilitare, ceea ce înlesnește însușirea ușoară și temeinică a unor noțiuni despre plante.

Datorită unor asemănări care există între specii mai mult sau mai puțin apropiate, este posibilă confundarea lor cu plante lipsite de valoare terapeutică. Recoltarea altei plante în locul celei căutate este uneori dăunătoare, alteori zadarnică. Substituirea cu o plantă toxică poate să ducă la otrăviri.

Recoltarea unor plante nu se poate face an după an din aceleași locuri. În scurtă vreme s-ar ajunge la dispariția lor din zonă. Așa sunt: coada șoricelului (*Achillea millefolium* L.), crușinul (*Rhamnus frangula* L.), iarba mare (*Inula helenium* L.), mătăguna (*Atropa belladonna* L.), sunătoarea (*Hypericum perforatum* L.). Se recomandă ca, după un an de recoltare, să li se lase un an pentru refacere.

Plantele nu sunt răspândite toate în aceleași locuri, nu cresc toate într-o singură zonă. La loc deschis, în câmpii, sunt răspândite anumite specii, care au nevoie mare de lumină și de căldură, dar nu necesită prea multă umezeală, iar în zonele de munte tot plante iubitoare de lumină, dar rezistente la frig și cu viață mai scurtă. Pe dealuri și, mai ales, la adăpostul văilor și pădurilor, cresc plantele care se mulțumesc cu mai puțină lumină, dar au nevoie de multă umezeală. Alte specii cresc pe locuri virane, în margini de drumuri și de căi ferate, în apropierea locuințelor, pe ruine, etc. Trebuie bine cunoscute plantele medicinale, dar și locurile în care este mai bogat răspândită fiecare specie.

Este necesar să se cunoască bine și partea din plantă care trebuie recoltată. De exemplu, nu trebuie recoltată planta întreagă, atunci când este nevoie numai de frunze, flori sau fructe. Este dăunătoare distrugerea plantei fără nici un scop și nu trebuie, nu sunt utile părțile de plantă care nu

au valoare medicinală. Astfel, de la pătlagină se recoltează frunza, denumită în latinește *Plantaginis folium*, după numele plantei și după partea recoltată, de la soc florile - *Sambuci flores* și fructele - *Sambuci fructus* și așa mai departe.

B. RECOLTAREA PLANTELOR

a. Perioada și momentul recoltării

Perioada de timp cea mai potrivită pentru recoltarea unei plante este de mare însemnătate. Este necesar să se cunoască în ce epocă, la care vârstă din timpul creșterii și dezvoltării, părțile care trebuie recoltate sunt mai bogate în principii active, adică în substanțele care le dau acțiunea și valoarea terapeutică.

Este necesar să se cunoască mai întâi în ce lună a anului poate să înceapă recoltarea fiecărei plante, adică așa-zisul calendar al recoltatorului. Se urmărește apoi, din timp în timp, apropierea epocii potrivite pentru recoltare, mai ales, că dintr-o parte în alta a țării și de la un an la altul sunt diferențe climatice care grăbesc sau întârzie viața plantelor.

De cele mai multe ori trebuie să se cunoască și momentul din zi, în care urmează să se facă recoltarea. Unele plante se recoltează în zori pe rouă, ca să nu li se scuture fructele; dacă nu se poate în zori, se vor recolta noaptea la lumina lunii. Altele se pot recolta numai după ce se ridică roua.

Nici starea timpului nu este indiferentă pentru stabilirea momentului de începere a recoltării. Plantele medicinale nu se recoltează pe timp de ploaie. Mai mult, unele dintre ele se recoltează pe timp uscat și însorit, altele pe timp uscat și noros, dar cald, altele pe timp noros și răcoros. Recoltarea plantelor aromatice necesită trecerea unui interval de timp de una sau două zile însorite după ploaie, pentru ca vremea să fie uscată, dar cel mai bun pentru recoltarea lor este timpul cald și noros.

Rădăcinile (Radix), rizomii (Rhizoma), bulbii (Bulbus) și tuberculii (Tuber), adică părțile subterane ale plantelor medicinale, se recoltează primăvara timpuriu, înainte de formarea mugurilor sau părților aeriene, deci în perioada de repaus. Înainte de recoltarea acestor organe trebuie să se acorde multă atenție și siguranță identificării speciei, deoarece acum se pot ivi cele mai multe confuzii.

Părțile aeriene (Herba) se recoltează, de obicei, cu puțin înainte de înflorirea completă sau în timpul înfloririi. Momentul optim de recoltare al plantei în acest caz este foarte diferit în funcție de specie, altitudine și zona geografică unde crește planta.

Mugurii foliari (Gemmae sau Turionea) se recoltează primăvara devreme, înainte de desfacerea lor, când planta își intensifică activitatea ei de vegetație.

Scoarța sau coaja (Cortex) tulpinilor, ramurilor sau rădăcinilor se recoltează, în special, primăvara, la începutul vegetației, când seva începe să circule, deoarece, pe de o parte, scoarța conține o cantitate suficientă de principii active și, pe de altă parte, se poate ușor desprinde de partea lemnoasă a organului vegetativ.

Frunzele (Folium) se recoltează după ce au ajuns la maximum de dezvoltare. În cazul plantelor ierboase, recoltarea cea mai bună corespunde epocii de înflorire a lor. Mai trebuie amintit că frunzele, care conțin uleiuri volatile, trebuie recoltate pe timp noros, iar celelalte pe vreme cu soare.

Recoltarea **florilor (Flores sau Flos)** se face cu puțin înainte de înflorire, adică în boboc, cât și în timpul înfloririi, dar în nici un caz mai târziu.

Recoltarea **fructelor (Fructus)** variază în funcție de natura fructului. Astfel, în cazul fructelor cărnoase (afine, porumbe, etc.) recoltarea se face în faza de pârgă, când ele sunt complet dezvoltate, iar în cazul fructelor uscate înainte de deshidratarea lor.

Semințele (Semen) se recoltează cu puțin înainte de completa maturizare, apoi se întind imediat pentru uscare în straturi subțiri.

b. Tehnici generale de recoltare

Pentru obținerea unor produse de bună calitate, se aplică anumite tehnici sau metode, procedee de recoltare. Pentru unele părți de plantă se utilizează anumite metode și cu totul altele se folosesc pentru alte părți. În plus, sunt unele produse care se recoltează prin tehnici cu totul speciale, care nu se potrivesc la recoltarea altor produse.

Scoarțele de pe ramuri și de pe tulpini se recoltează cu bricege sau cuțite. Se crestează mai întâi scoarța într-un loc, de jur împrejurul ramurii sau tulpinii, cu o tăietură inelară, pătrunzând până la partea tare, lemnoasă, fără a reteza de pe copaci ramuri sau tulpini prea mari sau prea multe, pentru a nu se usca copacul. La distanțe de 10-20cm se fac tăieturi inelare asemănătoare. Între două inele, se face altă tăietură de-a lungul ramurii sau tulpinii și, începând de la această tăietură, se dezlipește de jur împrejur, cu vârful cuțitului scoarța, care gata recoltată se aseamănă cu un jgheab. Pe tulpinile sau ramurile mai groase se fac de-a lungul mai multe tăieturi, iar scoarța nu se mai desface în jgheaburi, ci în fâșii late și lungi. Nu se vor tăia mai multe ramuri și tulpini de câte se pot decoji în aceeași zi, deoarece mai târziu nu se mai desprind de pe lemn.

Mugurii se culeg cu mâna, unul câte unul, căutându-i pe cei de mărime corespunzătoare, observând să nu fie deschiși.

Frunzele se recoltează manual, prin strujire sau prin culegere, mai rar prin tăiere cu foarfeca. Strujirea se aplică atunci când se recoltează deodată toate frunzele de pe tulpină sau de pe ramuri. Tulpina, de exemplu, se prinde de vârf cu o mână, apoi se cuprinde din apropiere cu cealaltă mână care, trasă în josul plantei, adună în palmă toate frunzele, detașându-le una după cealaltă. La fel se recoltează și frunzele de pe ramuri. Dacă se recoltează numai frunzele ajunse la maturitate, celelalte fiind lăsate să-și continue creșterea urmând să fie recoltate în alte etape, se culeg una câte una. Frunzele foarte mari, care crescând la baza plantelor se întind în apropierea pământului, se recoltează prin tăiere cu secera sau foarfeca. În general, frunzele se culeg fără codițe (pețiol). În puține cazuri, ca la mătrăgună, când și pețiolii sunt bogați în principii active, se recoltează împreună cu frunzele.

Florile și inflorescențele, înțelegând prin inflorescențe formațiuni care cuprind mai multe flori la un loc sau alăturate, se recoltează cu mâna sau cu foarfeca. Florile mari se recoltează cu mâna. La fel se recoltează, când este cazul, numai anumite părți din floare (petale). Cu foarfeca se taie inflorescențele.

Părțile aeriene ale plantelor, tulpinile înfrunzite cu ramuri și flori se recoltează prin rupere și prin smulgere cu mâna, dar și prin tăiere cu foarfeca, secera. De la plantele prea înalt crescute, precum și de la cele cu baza lemnoasă, se recoltează numai vârfurile înflorite, ierboase.

Fructele se recoltează cu mâna, prin secerare, treierare și uneori prin batere și scuturare.

Rădăcinile și rizomii se recoltează prin smulgerea plantelor, prin scoaterea cu cazmaua sau hârlețul, prin săparea unor gropi sau șanțuri. Plantele ușor înrădăcinate se smulg. Cele cu rădăcini mai puternice se scot cu cazmaua sau hârlețul; când rădăcinile sau rizomii sunt mari și adânc înfipți în pământ, se sap gropi sau șanțuri care urmărește traseul rădăcinilor lungi, pentru a nu lăsa îngropate părțile căutate și de valoare. Șanțurile și gropile, indiferent de mărimea lor, se astupă imediat, pentru nivelarea terenului. Recoltarea rădăcinilor și rizomilor se face cu grijă, lăsând în teren destule plante, încât recoltarea să nu fie urmată de distrugerea speciei prin dispariția ei din locurile de creștere.

Plante toxice (otrăvitoare). Plantele care conțin substanțe toxice (otrăvitoare) se recoltează, se transportă, se prelucreează și se păstrează astfel, încât să nu pună în pericol viața și sănătatea celor care le recoltează și le mânuiesc, a altor persoane, viața și sănătatea animalelor, precum și puritatea mediului înconjurător. Plantele toxice se recoltează numai de persoane adulte. Cea mai mare importanță trebuie să se acorde faptului că recoltarea, mânuirea și prelucrarea plantelor toxice nu se vor face în nici un caz cu ajutorul copiilor. Lipsa de experiență, atenția redusă, imposibilitatea de a înțelege consecințele, sensibilitatea mărită a organismului în creștere față de unii agenți toxici sunt argumente suficiente pentru a explica necesitatea excluderii copiilor de la această activitate, ori câte măsuri de protecție s-ar lua.

Folosirea mănușilor de protecție este obligatorie. De asemenea, este absolută necesară spălarea mâinilor cu apă și săpun după lucru și înainte de a mânca, fuma, etc.; ducerea mâinilor la ochi, gură, nas pe tot timpul lucrului este interzisă.

Ultima observație se referă la interzicerea de a arunca apa în care se spală plantele toxice în heleșteiele, iazurile, bălțile, lacurile, din care se adapă animalele domestice și sălbatice, în fântâni sau ape curgătoare.

c. Transportarea plantelor proaspăt recoltate

Imediat după recoltare și înainte de a fi transportate spre locurile de uscare, produsele vegetale medicinale nu se așează direct pe pământ. O astfel de mânuire înseamnă lipsă de grijă față de păstrarea lor în stare de curățenie. Se interzice, de asemenea, așezarea lor în grămezi, pentru că este urmată de transpirație și încălzire. Produsele încinse fermentează; căldura și fermentarea distrug principiile active. Are loc tot atunci schimbarea culorii produselor, adesea până la înnegrirea totală, apoi dezvoltarea unor mucegaiuri, apariția unor mirosuri străine.

Pentru transport, **frunzele** se încarcă, așezându-le cât mai afânat cu puțință în coșuri sau lăzi. Folosirea sacilor sau pungilor de plastic este total interzisă, deoarece nu permit circulația aerului în interior, grăbesc foarte mult transpirația, încălzirea și urmările lor duc la degradarea rapidă a produselor vegetale. În plus, materialele plastice absorb în proporție mare uleiurile volatile care dau mirosurile plăcute plantelor aromatice și au adesea acțiuni medicinale importante.

Florile se transportă în lăzi căptușite cu hârtie curată (nu ziar) sau în coșuri.

Fructele zemoase se adună și se transportă în lădițe înalte de 10-15cm., ca să nu se strivească, deoarece sucurile fructelor strivite se preling pe fructele întregi, grăbind apariția proceselor de fermentație.

Transportarea plantelor toxice se face separat de alte plante.

d. Curățirea, selectarea și fasonarea plantelor medicinale

Înainte de uscare se efectuează mai multe lucrări pregătitoare: curățirea, selectarea și fasonarea, care au ca scop obținerea unui produs cât mai curat, uniform, aspectuos și de bună calitate, corespunzător viitoarei sale utilizări în scopuri medicinale.

Curățirea și selectarea urmăresc înlăturarea corpurilor străine cum sunt: pământul, nisipul, pietrișul, plantele străine sau părți din plante străine și, de asemenea, înlăturarea părților nefolositoare din planta medicinală recoltată. Acestea din urmă sunt denumite și impurități.

Pământul, nisipul și pietrele rămase pe rizomi și rădăcini sau cuprinse între firele lor se îndepărtează prin scuturare puternică, uneori prin frecare cu peria și adesea prin spălare cu apă multă. Aceste corpuri străine aderă puternic la produse în timpul uscării, așa încât îndepărtarea lor ulterioară se face cu mult mai greu.

Din cauză că prin dizolvare unele principii active se pot pierde, pierzându-se astfel valoarea terapeutică a produselor, spălarea trebuie să se facă repede, după care apa se va scurge bine, iar rădăcinile și rizomii se vor întinde la soare până se zvântă.

Se înlătură și părțile nefolositoare din planta medicinală, care nu constituie produsul cerut și se consideră impurități: resturile de tulpini aeriene recoltate odată cu rădăcinile și rizomii plantelor, codițele unor frunze, flori sau fructe, părțile lemnificate ale tulpinilor ierboase, resturile de lemn de pe scoarțe, frunzele dintre flori sau fructe, uneori fructificațiile din inflorescențe, rădăcinile ajunse prin smulgere între părțile aeriene, părțile îngălbenite, brunificate, uscate, mucegăite, atacate de dăunători, etc.

Pentru produsele din grupa fructelor, separarea corpurilor străine și a impurităților se face prin cernere, prin vânturare manuală ori mecanică sau, chiar, prin afundare în apă.

Lucrările de fasonare sunt necesare pentru a da produsului vegetal medicinal mărimea corespunzătoare, forma potrivită și aspectul pe care trebuie să-l aibă. De mărimea diferitelor produse depinde în mare parte aspectul lor, uniformitatea, dar și bunul mers al uscării, ambalării, prelucrării ulterioare.

Fasonarea scoarțelor, care la decojire capătă dimensiuni prea mari, se face prin tăiere în fragmente de mărimi corespunzătoare, de obicei de 10-20cm.

Când produsul este format din părți aeriene ale plantei, se scurtează tulpinile prea lungi, îndepărtând părțile desfrunzite.

Rizomii și rădăcinile prea lungi se taie în fragmente de lungimi potrivite, de obicei între 10-15cm. Dacă sunt mai groase, rădăcinile și rizomii se despică de-a lungul, o dată sau de mai multe ori sau se toacă în felii subțiri denumite runde.

Dacă timpul și alte condiții sunt favorabile, unele dintre operațiile de curățire, selectare și fasonare se pot face chiar la locul recoltării. În mod obișnuit, operațiile pregătitoare se efectuează însă numai după ce produsele recoltate se transportă la locul de uscare.

C. USCAREA PLANTELOR MEDICINALE

Uscarea înseamnă îndepărtarea apei din produse. După cum se știe, apa din produsele vegetale proaspăt recoltate produce transpirație, încălzire și fermentații, procese care distrug principiile active, permit mucegăirea, schimbă culoarea și mirosul produselor. Plantele uscate nu mai suferă aceste modificări și își păstrează calitățile timp îndelungat. De asemenea, greutatea lor scade mult, în oarecare măsură scade și volumul.

Uscarea plantelor medicinale se începe cât se poate de repede după recoltare. În realitate, pierderile de apă prin evaporare încep de la sine, imediat după recoltare, dar asigurarea unor anumite condiții este absolut necesară pentru a mării viteza de uscare și pentru a favoriza uscarea

întregului material. În special, florile, frunzele și fructele moi trebuie puse la uscat în cel mult 2-3 ore de la recoltare. Întârzierea, ca și încetinirea, prelungirea uscării au ca urmări descompunerea principiilor active, brunificări, mucegăiri.

Uscarea se poate organiza în încăperi goale, poduri, magazii, pătule, șuri, șoproane, pe prispe, balcoane, sub acoperișuri improvizate, precum și la soare, în locuri deschise.

La soare se usucă, de obicei, rădăcinile de păpădie, rizomii de pir, scoarțele de călin, de crușin, cozile de cireșe și vișine, florile albe, florile de lumânărică. Celelalte produse, dacă se usucă la soare, se decolorează sau își pierd principiile active. Pentru uscare se mai obișnuiește ca unele produse, mai ales vârfurile înflorite (de exemplu sunătoarea), să fie legate în mănunchiuri sau buchete care se agață pe sfori, sârme întinse în locuri adăpostite.

Durata uscării în timpul verii este de 3-8 zile pentru flori, frunze și ierburi subțiri, 10-14 zile pentru frunze groase și părți aeriene, 14-21 zile pentru scoarțe, rădăcini. Primăvara și toamna, aceste termene sunt aproximativ de două ori mai lungi. Pentru uscare pot fi folosite rame confecționate din nuiele, șipci, scândură sau plase de sârmă.

Curățenia în spațiile de uscare este foarte importantă. Deoarece adesea plantele trebuie întinse pe podele, după curățire acestea se acoperă cu rogojini sau cu hârtie curată, dar nu cu folii de material plastic.

Produsele toxice se vor usca separat, în condiții de siguranță.

Trierea produselor vegetale medicinale după uscare este necesară, deoarece prin uscare mai au loc unele schimbări de culoare. Fructele fermentate, florile și frunzele îndoită sau presate în timpul transportului se înnegresc, cele recoltate prea târziu se îngălbenesc, se brunifică ori se înnegresc. Trierea se face manual.

Când produsul vegetal este destul de bine uscat, se sfarmă între degete, cu mici trosnituri. Scoarțele, rădăcinile și rizomii nu rezistă la îndoire și se rup cu zgomot. Fructele uscate pot fi sfărâmate, iar când sunt mișcate și se lovesc unele de altele produc un sunet caracteristic.

Plantele medicinale uscate poartă denumirea de droguri.

D. CONSERVAREA PLANTELOR MEDICINALE

Plantele uscate destinate utilizărilor casnice se păstrează în borcane bine închise, pungi de hârtie, cutii de tablă, carton sau de lemn, tapetate în interior cu hârtie albă. La păstrarea plantelor uscate este foarte important ca acestea să fie ferite de umiditate. Toate recipientele ce conțin produse vegetale medicinale, trebuie să aibă o etichetă lizibilă cu numele plantei pentru a nu fi confundate. Recolta veche nu trebuie amestecată cu cea nouă, ci trebuie ambalate separat. Cu cât planta este mai veche, cu atât și-a pierdut din proprietățile sale terapeutice. Spațiile de depozitare trebuie să fie complet uscate, bine aerisite pentru a nu păstra umiditatea.

FORME FARMACEUTICE SUB CARE SE ADMINISTREAZĂ PLANTELE MEDICINALE

Pentru ca plantele medicinale să fie accesibile celor ce le folosesc, s-a recurs la forme de utilizare a lor în condiții casnice, fără nici un fel de dificultate.

Pentru a obține substanțele medicamentoase din droguri, se pot utiliza diferite procedee de preparare ca: infuzie, decoctie, macerație, tincturi, etc. care în general se bazează pe extracția principiului sau a grupului de principii active, folosindu-se dizolvanți ca: apa, vinul, alcoolul, oțetul, uleiul, etc. Odată cu principiul activ se extrage și unele substanțe secundare, care uneori au proprietatea de a mări efectul terapeutic al drogului.

Cele mai simple forme de utilizare în uz intern ale plantelor medicinale sunt:

a. Ceaiurile medicinale care se pot prepara prin infuzie, decoct și macerare.

Infuzia este forma cea mai obișnuită de extracție a substanțelor active din plantele medicinale. Poate fi: infuzie la rece și infuzie la cald.

Infuzia la rece se prepară lăsând planta proaspătă sau uscată fărâmițată să stea acoperită cu apă rece timp de 6 până la 16 ore. După acest răstimp, se amestecă conținutul și se strecoară. Se bea rece sau ușor încălzit.

Infuzia fierbinte. Pentru aceasta se acoperă planta proaspătă sau uscată cu apă clocotită. Se acoperă vasul și se lasă să infuzeze cu planta 3-10 minute, după care se strecoară.

Infuzia se recomandă a fi preparată din flori sau părți de plantă cu țesuturi friabile. Unele droguri ca florile de tei, mușetel, frunze de mentă, etc. se prepară numai prin infuzie, deoarece prin fierbere principiul lor activ (uleiul volatil) dispare.

Maceratul este soluția extractivă apoasă cea mai simplă obținută din plante la temperatura mediului ambiant. Acest procedeu este indicat pentru speciile care se extrag la rece, ca de exemplu: valeriană, nalbă, vâsc, etc. Materia primă vegetală fragmentată sau întreagă se menține în contact cu cantitatea de apă potabilă prescrisă un timp de 1-12 ore, agitând din când în când. Se filtrează prin tifon și se administrează în aceeași zi.

Decoctul este tot o soluție extractivă apoasă obținută la cald din materia primă vegetală fragmentată, dar menținută la fierbere cu cantitatea de apă prescrisă timp de 30 minute, în funcție de plantă. Soluția extractivă apoasă astfel obținută se filtrează fierbinte, apoi peste plantă se mai adaugă o cantitate de apă fierbinte pentru a completa pierderile prin evaporare. Se lasă apoi să mai infuzeze încă 10 minute. Acest procedeu se întrebuițează, în special, în cazul materiilor prime vegetale cu consistență dură: rădăcini, scoarțe, unele fructe și semințe.

b. Tinctura este o soluție extractivă hidroalcolică obținută la temperatura camerei.

În medicina casnică, această formă farmaceutică se obține prin macerarea materiei prime vegetale în alcool etilic de 40-70 grade.

Pentru prepararea tincturii se folosește planta proaspătă sau uscată, cu excepția valerianei și cerențelului. Este preferabil ca pentru prepararea tincturii să se întrebuințeze planta proaspătă. Se taie bucăți planta, rădăcina se taie felii, florile se desfac petală cu petală, fructele se strivesc ușor. Apoi se pun într-un vas, care se poate închide ermetic, se acoperă planta cu alcool. Se lasă vasul la temperatură moderată și se agită zilnic. Se lasă la macerat conform prescripțiilor. După aceea se presează planta, se strecoară dacă este necesar. Deși tinctura se poate păstra timp îndelungat, se recomandă, totuși, să se prepare anual. Se administrează sub formă de picături, luate cu apă, ceai sau pe zahăr.

c. Pulberea de plantă se obține pisând planta într-un mojar sau măcinând-o în râșniță, dacă vrem să obținem o pulbere mai fină. Pulberea nu se păstrează timp îndelungat, deoarece substanțele aromatice conținute se evaporă foarte ușor. Pulberea se administrează, de obicei, dizolvată în apă, lapte, supă sau alte lichide.

d. Siropurile medicinale sunt soluții extractive apoase la care se adaugă zahăr (640g zahăr la 360ml lichid). În general, siropurile din plante medicinale se prepară dizolvând zahărul într-o soluție ce conține substanțele medicamentoase aflate în drog (macerate, infuzii, decocturi). Dizolvarea zahărului se face la rece sau la cald. Siropul se prepară în vase smălțuite. Apă care se evaporă în timpul fierberii se completează cu apă fierbinte. Siropurile se strecoară (filtrează) fierbinți prin tifon, direct în sticle uscate, de capacitate mică, se completează bine și se astupă imediat. Se păstrează la rece.

e. Vinul medicinal este o formă farmaceutică obținută din materii prime vegetale fragmentate, dar macerate în vin. Se folosesc 30-50g de drog la un litru de vin vechi și de bună calitate. Macerarea se face la temperatura camerei. După 7-8 zile se strecoară. Se lasă în repaus 24 ore, apoi se adaugă zahărul după gust. Vinurile medicinale sunt destinate uzului intern, în special, pentru stimularea poftei de mâncare, în care scop se administrează cu jumătate de oră înainte de masă. Nu se recomandă celor cu gastrite hiperacide, hipertensivilor și celor cu afecțiuni hepatice. Nu se administrează copiilor.

Ca forme de *uz extern* se întâlnesc următoarele forme de administrare ale plantelor medicinale:

a. Oțeturile medicinale (aromatice). Se prepară prin macerarea plantelor medicinale mărunțite în oțet de vin, în cantitate de 50-100g plante la un litru de oțet. Timpul de macerare este de 7-8 zile după care se filtrează prin tifon, iar la sfârșit conținutul tifonului se presează. Oțeturile medicinale se administrează numai în uz extern.

b. Uleiurile medicinale. Pentru prepararea extractelor uleioase de plante medicinale, se utilizează, în special, florile. În afară de scopurile medicinale, uleiurile se întrebuințează și pentru

îngrijirea pielii. Cel mai valoros ulei este cel de sunătoare, dar se poate prepara și din flori de mușețel, levănțică, cimbrisor, rozmarin și sovârv. Extractele uleioase se pot amesteca câte două sau câte trei. Uleiurile se păstrează în recipiente etanșe. Pentru prepararea extractelor uleioase se întrebuițează doar ulei de măsline sau de floarea-soarelui, de bună calitate, obținute prin presare la cald. Vasul, în care s-au pus la macerat florile, se așează într-un loc ferit de soare, timp de 4-6 săptămâni, agitându-se zilnic conținutul. După scurgerea timpului necesar se presează plantele și se strecoară uleiul prin pânză. Uleiul rămas se lasă să se sedimenteze. Se păstrează la loc întunecat.

c. Inhalafia se obține din plante medicinale bogate în uleiuri volatile care se pun în vase smălțuite sau de porțelan, peste care se adaugă o anumită cantitate de apă clocotită. Vaporii de apă saturați în uleiuri volatile acționează când pătrund prin inhalare în căile respiratorii.

d. Gargarisme. Se prepară ca infuzie sau decoct din plante medicinale folosindu-se sub formă de gargară în stomatite, afte, amigdalită, abcese dentare, etc.

e. Cataplasmele, prișnițele sau compresele sunt destinate uzului extern și se obține din diferite soluții extractive apoase sau hidroalcoolice, cu care se îmbibă un tifon sau o bucată de pânză de bumbac curată. Cataplasma se aplică direct pe piele pentru a se obține un efect revulsiv, emolient sau antiinflamator. Prin acest mod de utilizare se aplică și unele măști cosmetice.

f. Băile fitoterapeutice sunt forme de utilizare a plantelor medicinale în uzul extern (sub formă de băi). Pentru a obține un amestec de plante pentru băi (ceaiuri balneologice), plantele fragmentate se introduc într-un săculeț din tifon dublu. După umectare, săculețul cu plante se fierbe, conform indicației, 10-30 minute, la foc domol, în 3-5l apă, care se pune apoi în cada de baie cu apă la o temperatură potrivită.

g. Băile locale. Acestea se prepară la fel ca băile fitoterapeutice, dar în cantități mai mici de lichid și se recomandă în cazul unor plăgi purulente, hemoroizi, etc.

Pentru ca plantele medicinale să-și păstreze calitățile și efectul asupra organismului, trebuie preparate în mod adecvat și potrivit scopului urmărit, acest aspect fiind mult mai important decât cantitatea pe care o administrăm.

PLANTE MEDICINALE SPONTANE

AFINUL

Vaccinium myrtillus L. - Fam. Ericaceae

Ecologie. Răspândire.

Afinul este o specie montană, de la limita inferioară a pădurilor de molid până în zona alpină (2250 m). Crește atât la umbră, semiumbră, cât și la soare, în tăieturi sau doborâturi de pădure, pajiști sărace, îndeosebi pe versanții mai umbriți și umezi, fiind indicator pentru soluri puternic acide, dar cu umiditate ridicată. Se întâlnește în întregul lanț carpatic, în toate județele de munte.

Descrierea plantei.

Arbust înalt de 10 – 50 (60) cm, foarte ramificat, are tulpina verde cu muchii evidente, frunzele sunt ovale cu vârf ascuțit, marginea mărunț dințată, florile, de culoare roz, sunt la subsuoara frunzelor. Fructele sunt sferice, negre-albăstrui, brumate și au gust dulce-acrișor.

Organul utilizat.

De la această plantă se folosesc frunzele – *Myrtilli folium* – și fructele – *Myrtilli fructus* – care se recoltează în perioada iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Pentru frunze se rup ramurile fără flori. Se așează în coșuri, fără a le îndesa. Frunzele presate sau lovite se înnegresc în timpul uscării. Se recomandă ca uscarea să înceapă imediat. În acest scop, ramurile culese se agață sau se întind în locuri umbrite și bine aerisite. Când frunzele sunt uscate, dar ramurile încă nu sunt complet uscate se trece la separarea frunzelor de ramuri prin batere sau prin strujire și apoi prin vânturare.

Produsul obținut este format din frunze uscate, subțiri, cu ambele fețe verzi, fără miros, cu gust slab astringent.

Fructele coapte se recoltează cu mâna. Se separă apoi impuritățile în vase cu apă, când fructele cad la fund, iar impuritățile se adună de pe suprafața apei cu o sită. Separarea se va face foarte repede pentru ca sucule fructelor să nu treacă în apă. Fructele umede se întind la soare până se zvântă, apoi se trec în camere încălzite și lipsite de praf, unde se întind în straturi subțiri, pe rame cu plasă de sârmă galvanizată.

Fructele se consideră uscate când ajung la consistența stafidei. Vânturate, fructele care s-au uscat sună.

Principii active.

Frunzele de afin conțin flavone, acizi organici, tanin, mirtilină – o substanță specifică, iar fructele au în plus zaharuri, caroten, pectine și vitaminele C și B.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsele de afin se recomandă celor ce suferă de diabet, având proprietatea de a scădea glicemia (zahărul din sânge), acțiune care s-ar datora mirtilinei, numită și insulină vegetală.

Prezența taninurilor dă produsului proprietăți antiseptice și antidiareice în infecțiile intestinale, mai ales în gastroenterite, contribuind la ameliorarea proceselor de fermentație și putrefacție.

Flavonelor li se atribuie importante și variate proprietăți farmacologice. Prin potențialul lor de vitamină P și acțiunea trofică, acest preparat protejează pereții vaselor sanguine. Datorită acțiunii diuretice și ușor coronaro-dilatatoare înlesnește reglarea cardiovasculară. Pentru aceste calități,

preparatul este indicat în arterite ale membrelor inferioare, ateroscleroză cerebrală și tulburări de circulație encefalică, în hipertensiune arterială, sechele după infarct miocardic, coronarite, maladii vasculare ale diabeticilor. S-a demonstrat acțiunea antiinflamatorie și efectul protector împotriva radiațiilor. Totodată au proprietăți bacteriostatice, utilizându-se ca antiseptic urinar și ușor diuretic. Se mai recomandă în gută și reumatism. Un alt efect ar fi acțiunea antiemetică, care se manifestă prin dispariția vomelor la copii, în special.

Sub formă de băi, decoctul concentrat de fructe de afin, posedă acțiune astringentă și dezinfectantă și la nivelul mucoasei bucale.

Mod de administrare.

Infuzia de frunze de afin se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi, neîndulcite în cazul diabeticilor.

Decoctul de fructe de afin poate fi obținut în două moduri:

- linguriță de fructe uscate se fierb cu 300 ml apă timp de o jumătate de oră, după care se strecoară și se bea călduț,
- peste o lingură și jumătate de fructe uscate se toarnă 300ml apă fiartă și răcită. Fructele se lasă la macerat 8 ore, apoi se strecoară și se bea întreaga cantitate de lichid în cursul unei zile.

ALBĂSTRELELE

Centaurea cyanus L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire. Buruiană de cultură, tipică pentru semănăturile de grâu și secară, uneori crește și pe marginea drumurilor și prin locurile uscate și pietroase în regiunile de câmpie și deal.

Descrierea plantei. Este o plantă ierboasă, anuală, dreaptă, înaltă de 0,5 – 1 m, cu frunze liniare de 8 – 9 cm și înguste, cu perișori mățosoși, flori terminale de culoare albastră.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut. De la albăstrele se folosesc inflorescențele – *Cyani flores* – care se recoltează în perioada iulie-august prin rupere cu mâna. Se usucă în locuri bine aerisite, în strat subțire. Produsul obținut este constituit din flori uscate, de culoare albastru-închis, fără miros.

Principii active. Principiile active ale albăstrelelor sunt constituite din principii amare, tanin, mucilagii, săruri de potasiu.

Acțiune farmacologică. Recomandări. Se administrează intern sub formă de infuzie. Acest ceai, un adevărat medicament natural, este indicat în boli de rinichi și de vezică (datorită proprietăților diuretice), dereglări ale funcțiilor digestive, diaree (acțiune astringentă, antiinflamatoare).

Mod de administrare. Pentru a obține o infuzie de flori de albăstrele, se opăresc o linguriță și jumătate de drog cu 100 ml apă clocotită și se lasă să infuzeze 20 minute. Apoi se strecoară și lichidul se bea îndulcit. Se consumă 3 căni de infuzie de flori de albăstrele pe zi. În cazul afecțiunilor renale și vezicale se bea câte 25 ml de infuzie cu 20 – 25 minute înainte de masă.

Cosmetică. Florile de albăstrele se mai folosesc și sub formă de comprese odihnitoare pentru ochi, în tratamentul pleoapelor ridate și ca tonifiant al mușchilor lăsați.

ALUNUL

Corylus avellana L. – Fam. Betulaceae

Ecologie. Răspândire.

Alunul este frecvent întâlnit din zona de câmpie până în cea montană, în toată țara. Crește în păduri, la margini și tăieturi de păduri, tufărișuri (adesea pure), zăvoaie, islazuri.

Descrierea plantei.

Arbust cu înălțime de până la 6 m, alunul are florile grupate în inflorescențe numite amenți, iar fructele – alune.

Organul utilizat.

De la alun se recoltează frunzele – *Coryli folium* – în perioada aprilie – august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face prin ruperea lor cu codiță. Se aleg numai frunze întregi, sănătoase. Frunzele recoltate se transportă imediat la locurile de uscare. Se întind la umbră, în poduri calde, cu aerisire bună și acoperite cu tablă sau în încăperi calde și în șoproane, în straturi subțiri. Se întorc zilnic, cu atenție, spre a nu le sfârâma.

Produsul uscat obținut este constituit din frunze de culoare verde-închis, cu gust amar, fără miros.

Principii active.

Frunzele de alun conțin tanin, flavone, ulei volatil.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele de alun se folosesc, extern, în tratamentul ulcerărilor, hemoroizilor, în periflebite sub formă de băi locale și comprese cu infuzie concentrată. Intern, frunzele alunului se utilizează, sub formă de infuzie, ca febrifug, în malarie și alte boli care au ca simptom febra (gripă, răceli, etc.), în tratamentul diareei.

Uleiul volatil rezultat în urma antrenării cu vapori de apă (inhalație) posedă un efect vasoconstrictor, fiind utilizat în hemoragii nazale. Frunzele mai prezintă proprietăți antiedematoase, antiinflamatorii și cicatrizante.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de frunze de alun mărunțite la 200 ml apă. Se infuzează timp de 10 minute. Se beau 2 – 3 cani pe zi. Infuzia concentrată se obține din patru lingurițe de drog la 200 ml apă.

BĂNUȚEI

Bellis perennis L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Bănuței este o specie de plante comună la câmpie, întâlnindu-se până în zona montană. Crește în pajiști, păduri, grădini, vii, preferând soluri mai grele.

Descrierea plantei.

Plantă ierboasă, perenă, cu înălțime cuprinsă între 2 – 15 (20) cm, bănuței prezintă o rozetă bazală de frunze și o tulpină dreaptă care se termină cu o inflorescență cu aspect de floare, posedând diferite nuanțe de roz, de la alb la violaceu și miros aromat, slab, dar plăcut.

Organul utilizat.

De la bănuței se recoltează inflorescența – *Bellidis flores* – în perioada martie-aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea florilor de bănuței se face manual prin rupere. Se usucă în strat subțire, în camere încălzite și aerisite.

Produsul obținut constă în flori uscate, cu gust amărui și miros slab și aromat.

Principii active. Principiile active sunt reprezentate de ulei volatil, mucilagii, acizi organici, tanin.**Acțiune farmacologică. Recomandări.**

Datorită mucilagiilor produsul posedă o acțiune expectorantă și emolientă pentru care este folosit ca medicament cu proprietăți behice în tratamentul bronșitei. Prezența taninului imprimă preparatului o acțiune astringentă energică și dezinfectantă, micșorând, în același timp, aciditatea stomacală. Extern se folosește în afecțiuni dermatologice sub formă de băi locale.

Mod de administrare.

Infuzia din flori de bănuței se prepară din două lingurițe de drog la 250 ml apă. Se lasă să infuzeze 10 – 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi între mese.

BOZUL

Sambucus ebulus L. – Fam. Caprifoliaceae.

Ecologie. Răspândire.

Bozul este o specie de plantă comună, întâlnindu-se în locuri ruderales, prin ogoare, pe lângă drumurile de prin sate.

Descrierea plantei.

Este o plantă ierboasă, perenă, viguroasă, înaltă de 0,5 – 1 (2) m, cu frunze compuse, flori albe, grupate în inflorescență, iar fructele au culoarea neagră. Bozul are un miros neplăcut.

Organul utilizat.

De la boz se culege în scopuri medicinale inflorescența – *Sambuci ebuli flores* – în perioada iunie-iulie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea florilor de boz se face pe timp însorit, când 50 – 75% dintre ele sunt deschise, tăind inflorescențele cu foarfeca. Uscarea se face repede, pe rame, așezând inflorescențele una lângă alta, cu florile în sus, în lumina directă a soarelui, acoperite cu un rând de hârtie. După 5 – 6 ore se scutură florile, iar codițele se îndepărtează.

Florile uscate sunt de culoare crem-gălbui.

Principii active.

Florile de boz conțin acizi organici, flavone, zaharuri, ulei volatil, substanțe amare, saponine, rășini.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Florile au proprietăți diuretice, laxative și purgative, dar mai sunt folosite și ca analgezice în dureri de dinți, sudorific, antispastic, antialergic față de înțepăturile insectelor și antiinflamator.

Mod de administrare.

Infuzia de flori de boz se prepară din două lingurițe la 200 ml apă. Se acoperă și se lasă la infuzat 10 minute. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi.

BRADUL

Abies alba Mill. – Fam. Pinaceae

Ecologie. Răspândire.

Bradul este puțin rezistent la ger și înghețurile târzii, ușor vătămat de fum și gazele din atmosferă, întâlnit pe soluri profunde, fertile în stațiuni adăpostite la altitudinea de 600 – 1200 m în Carpații Orientali, la 700 – 1500 m în Carpații Meridionali și în Carpații Occidentali. Ocupă cca. 5% din suprafața împădurită a României și cca. 25% din suprafața ocupată de conifere. Formează păduri pure sau păduri de amestec cu alte specii.

Descrierea plantei.

Bradul este un arbore conifer, înalt de 50 – 60 m, care prezintă o rădăcină pivotantă, profundă. Tulpina este dreaptă, cilindrică, cu grosime de 1 – 2 (3 – 4) m. Scoarța conține numeroase punji cu rășină. Coroana este deasă, compactă, cilindrică – piramidală, cu vârful ascuțit la tinerete și lățit la bătrânețe. Frunzele aciculare, sunt pe fața superioară de un verde mai deschis, iar pe fața inferioară cu două dungi albicioase, paralele. Frunzele sunt dispuse pe două rânduri în același plan.

Bradul are o longevitate de până la 700 ani.

Organul utilizat.

De la brad se folosesc mugurii – *Abietii turiones* – care se recoltează primăvara.

Recoltare. Uscare.

Datorită înălțimii copacului, mugurii de brad se pot culege cu mâna, numai când ne ajutăm cu o scară. Uscarea se face în cuptorul aragazului la temperaturi de 40 – 45°C.

Principii active.

Mugurii de brad conțin ulei volatil bogat în borneol, tanin, rășină, celuloză, săruri minerale cu potasiu, fosfor, calciu, mangan, fier, siliciu, sodiu.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Principiile active din mugurii de brad au proprietăți antinevrotic, antireumatic, astringent, diuretice, vitaminizante, antiinflamatorie. Se utilizează produsul în combaterea afecțiunilor pulmonare, a bolilor nervoase, pentru tratarea reumatismului.

Mod de administrare.

În uz intern, pentru tratamentul afecțiunilor pulmonare (bronșite, emfizem, astm), sinuzită, tuse se prepară o infuzie din 2 linguri de muguri de brad la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperit pentru a infuza 10 – 15 minute. Se strecoară și se îndulcește cu miere. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Pentru tratarea afecțiunilor de mai sus se poate folosi și siropul din muguri de brad, care se poate prepara în două moduri:

- Într-o cratiță de dulceață se pune 1 Kg de muguri de brad spălați și zvântați, peste care se adaugă 2 litrii de apă rece. Se pune pe aragaz la foc moderat. Se lasă să clocotească 20 minute, după care se lasă acoperit la răcit. Se strecoară și pentru fiecare litru de soluție se adaugă 900 g zahăr. Se fierbe din nou, aproximativ 25 – 35 minute, la foc moderat. Se fierbe, până când un strop de sirop pus în apă rece rămâne încheagat. Fierbinte se trage siropul în sticle de capacitate mică și închise la culoare. Se păstrează la rece. Acest sirop se folosește la nevoie diluat cu apă, apă minerală, sifon, ceai de tei, etc.

- Într-un borcan de 3 l sau 5 l se pun straturi alternative de muguri de brad și de zahăr, îndesate bine, până se umple, ultimul strat fiind de zahăr. Pentru acest mod de preparare a siropului de muguri de brad este nevoie de 2,5 – 3,5 Kg de muguri de brad și 3 – 4 Kg zahăr. După ce s-a umplut borcanul, se acoperă cu o farfurie și se lasă așa acoperit la soare, fără a umbla la el, timp de 5 – 10 zile, până se lasă sucul. Apoi se strecoară sucul prin tifon, storcându-se maceratul din borcan. Pentru fiecare litru de soluție se adaugă 900 g zahăr. Se fierbe din nou, aproximativ 25 – 35 minute, la foc moderat. Se fierbe, până când un strop de sirop pus în apă rece rămâne încheșat. Siropul fierbinte se trage în sticle de capacitate mică și încheșate la culoare. Se păstrează la rece. Acest sirop se folosește la nevoie diluat cu apă, apă minerală, sifon, ceai de tei, etc.

În uz extern, pentru combaterea reumatismului, sciaticii, inflamațiilor articulare, ca și în sensibilitate la răceli, tuse cronică, dureri de articulații sau musculare, se prepară un decoct din 300 g muguri de brad la 300 ml apă, care se fierbe 15 minute. Se strecoară și se adaugă acest decoct în apă de baie (apa din baie nu trebuie să depășească 40 – 45°C). Se stă în baie 20 minute.

BREBENEI

Corydalis cava (L.) Schwet. Et Koert. – Fam. Papaveraceae

Ecologie. Răspândire.

Brebeneii se întâlnesc frecvent în zona de câmpie și deal și chiar în regiunea muntoasă, crescând în păduri, zăvoaie, livezi, vii, preferând un sol afânat.

Descrierea plantei.

Plantă ierboasă, perenă, este înaltă de 10 – 30 (40) cm. În pământ prezintă un tubercul mic, ușor turtit, cu suprafața aspră și plină de zbârcituri. Florile, de culoare albă sau purpurie, sunt grupate în inflorescență și sunt puțin parfumate.

Organul utilizat.

Produsul de la brebenei – *Corydalis tuber* – este constituit din tuberculi și rădăcinile lor, care se recoltează în aprilie-mai.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Tuberculii cu rădăcinile se scot din pământ cu sapa, cazmaua sau hârlețul. Se spală repede, se zvântă, apoi se așează la soare sau în poduri acoperite cu tablă, în straturi subțiri.

Produsul uscat obținut este constituit din tuberculi de culoare galben-brună până la brun-roșcat, la exterior și alb-cenușiu sau gălbui, la interior; miros nu prezintă, iar gustul este amar, caracteristic.

Principii active.

Tuberculii de brebenei conțin substanțe specifice, dintre care bulbocapnina și coridalina sunt cele mai importante.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul este folosit în tratamentul tulburărilor nervoase de origine vestibulară. Influențează pozitiv tremurul în maladia Parkinson, în paralizările agitate, în tremurături de origine cerebrală și în hemiplegii. Preparatele de brebenei se utilizează ca sedative, narcotice, hipnotice și depurative în funcție de doza folosită.

Se întrebuințează ca antihelmintice și antimicrobiene. Se administrează în afecțiuni ale sistemului nervos central și în maladii hepato-biliare.

Mod de preparare.

Se folosește sub formă de decoct scurt, care se obține din două lingurițe de tuberculi mărunțiți fierte în 300 ml apă timp de 8 – 10 minute. Se acoperă 15 minute și apoi se strecoară. Se bea această cantitate de decoct pe timpul unei zi.

BRUSTURUL

Arctium lappa L. – Fam. Compositae.

Ecologie. Răspândire.

Specie caracteristică pentru terenuri necultivate, brusturul crește pe lângă drumuri, căi ferate, garduri, de la câmpie până în zona montană; rezistă la secetă și temperaturi extreme.

Descrierea plantei.

Brusturul este o specie ierboasă, bianuală; în primul an are numai frunze mari, în rozetă, pornind direct din rădăcini, iar în anul al doilea are și tulpini florifere puternice; florile sunt de culoare purpurie.

Organul utilizat.

De la brustur se folosește rădăcina – *Bardanae radix* – care se recoltează fie toamna primului an, în octombrie-noiembrie, fie în primăvara celui de al doilea an de vegetație, în martie-aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Rădăcinile se scot cu cazmaua sau hârlețul, se spală imediat, se curăță de părțile aeriene, se taie în bucăți de 10 – 15 cm, iar fragmentele groase se despică în 2 – 4 bucăți pentru a se usca mai ușor. Rădăcinile de brustur se usucă la soare, în locuri deschise, bine ventilate.

Produsul uscat obținut are miros slab, caracteristic și gust dulceag-mucilaginos, apoi amar.

Principii active.

Rădăcinile de brustur conțin zaharuri, săruri de potasiu, acid cafeic, hormoni volatili, principii amare, mucilagii, uleiuri volatile, vitamine din complexul B.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Principiile active au o activitate antibacteriană și antifungică.

Brusturul prezintă acțiune diuretică, sudorifică și depurativă, fapt pentru care este utilizat în tratamentele maladiilor renale și cutanate (eczeme cu descumare, seboree a feței, exantem hepatic cu ulceratii, dar, mai ales, seboree uscată a pielii capului), al gutei și reumatismului, ca și pentru tratamentul unor plăgi deschise. În tratamentul alopeciei se folosește extractul alcoolic adus în soluție uleioasă.

I se mai atribuie o acțiune de stimulare a funcțiilor hepato-biliare, având proprietatea de a reduce calculii biliari. Cât despre acțiunea hipoglicemiantă, destul de slabă de astfel, se consideră a se datora prezenței vitaminelor din complexul B.

O acțiune și utilizare îndeosebi în medicina populară, este aceea care se referă la tratamentul foarte eficient al furunculozei. Se atribuie această calitate proprietăților antibacteriene a compuşilor din rădăcinile de brustur. Extractul din rădăcini are acțiune antitumorală.

Mod de administrare.

Se administrează intern sub formă de decoct, iar extern, comprese cu decoct concentrat, frecțiuni cu tinctură.

Decoctul, pentru uzul intern, se prepară punând două lingurițe de rădăcină de brustur mărunțită la 150 ml apă și se bea 2 – 3 căni pe zi.

Decoctul folosit în uzul extern, se obține din două linguri de rădăcină mărunțită la 350 ml apă, care se fierbe 10 minute. Se acoperă 10 – 15 minute, apoi se strecoară.

Tinctura se prepară din 20 g de rădăcină mărunțită macerată timp de 8 zile în 100 ml alcool de 40 – 50 grade.

Cosmetică.

Pentru fortifierea, întărirea rădăcinii firului de păr se folosește decoctul concentrat din rădăcini de brustur, iar ca tonic capilar se utilizează tinctura sub formă de frecții.

CASTANUL COMESTIBIL

Castanea sativa Mill. – Fam. Fagaceae

Ecologie. Răspândire.

Castanul comestibil este o specie cultivată și spontană. Spontan se întâlnește în unele depresiuni subcarpatice (Horezu, Tismana, Polovragi, Baia de Aramă), precum și în zonele Oradea și Băile Herculane. Vegetează bine pe soluri afânate, aerisite, bogate în feldspați potasici. Este o specie sensibilă la geruri mari și înghețuri târzii, dar nu suportă nici căldura și uscăciunea persistentă.

Descrierea plantei.

Castanul comestibil este un arbore înalt de până la 30 m, tulpina este dreaptă, cilindrică, cu scoarță la tinerețe cenușie, după care devine brună la culoare și adânc crăpată. Coroana este globuloasă, cu ramuri puternice. Frunzele sunt oblong-lanceolate, lungi de 10 – 30 cm, tari, cu nervuri proeminente. Florile au miros specific. Fructifică prima dată după 20 de ani.

Are o longevitate de peste 1000 de ani.

Organul utilizat.

De la castanul comestibil se recoltează frunzele – *Castaneae folium* – în perioada iulie – august și fructele (castanele) – *Castaneae fructus* – toamna.

Recoltare. Uscare.

Frunzele se recoltează în lunile iulie – august prin strujire. Uscarea se face la umbră, în camere sau poduri bine aerisite, așezându-se într-un singur strat.

Fructele se recoltează toamna (septembrie – octombrie) prin scuturare pe o prelată. Uscarea se efectuează în cuptoare la temperaturi de 45 – 50°C.

Principii active.

Frunzele de castan comestibil conțin taninuri galice, acid galic, acid elagic, pectine, flavone, glucoză, vitamina E, săruri de magneziu, fosfor, acid cafeic, acid cumaric.

Castanele fără coajă conțin apă, ulei, proteine, săruri de potasiu, fier, magneziu, mangan, cupru, zinc, cantități reduse de sodiu, calciu, vitaminele B₁, B₂, C, glucide.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele posedă o acțiune sedativ – respiratorie, cu localizare, în special, la nivelul centrului tusei. Ca atare se folosește în tratamentul afecțiunilor respiratorii însoțite de tuse.

Principiile active din fructe au proprietăți remineralizante, tonic – muscular, energizante, nervoase, venoase, antianemice, stomahice, antiseptice, fiind

recomandate convalescenților, copiilor, în asteniile fizice, intelectuale și psihice (tonic al sistemului nervos), în predispozițiile familiale la varice.

Mod de administrare.

Pentru stimularea digestiei se prepară un decoct din 20 g castane mărunțite, la 750 ml apă. Se fierbe 3 minute. Se acoperă și se lasă la infuzat 15 minute, după care se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

În tratamentul bronșitei acute, a traheobronșitei acute se folosește o infuzie obținută dintr-o linguriță de frunze de castan comestibil bine mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru a infuza 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

CĂLINUL

Viburnum opulus L. – Fam. Caprifoliaceae

Ecologie. Răspândire.

Călinul crește în păduri și tufărișuri mai umede, de la câmpie până în regiunile de munte.

Descrierea plantei.

Este un arbust stufos, atinge uneori 4 m înălțime, scoarța este cenușie sau verde – cenușie, cu pete albicioase. Frunzele sunt oval – alungite și au 3 sau 5 lobi; fiecare lob are marginile dințate și vârful ascuțit. Toamna, frunzele se colorează în roșu, ca și fructele. Inflorescențele sunt compuse din flori albe – verzui.

Organul utilizat.

De la călin se recoltează scoarța – *Viburni cortex* – în luna aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Pentru aceasta se taie ramuri tinere, numai atâtea ramuri câte pot fi decojite în aceeași zi. Coaja ramurilor se crestează inelar, la distanțe de 15 – 20 cm, se despică apoi de-a lungul ramurii între două inele și se decojește întreaga porțiune, cu vârful cuțitului. Decojirea ramurilor direct pe arbust duce la uscarea lui. Scoarțele bătrâne cu crăpături, ca și cele care conțin părți de lemn se înlătură. Se usucă în aer liber, la soare.

Produsul uscat este constituit din scoarțe tubulare sau în formă de jgheab, cu suprafața internă netedă, verde – gălbuie sau cafenie – gălbuie, cu pete roșiatice și cu linii de-a lungul ei. Au miros slab, neplăcut, gust amăru, astringent.

Principii active.

Scoarța de călin conține o substanță specifică, tanin, acid salicilic.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Scoarța de călin are o acțiune tonifiantă asupra sistemului nervos. Datorită principiului activ specific, produsul posedă proprietăți spasmolitice și hipotensive. Principiile active ale călinului conferă produsului o acțiune cardiotonică.

Mod de administrare.

Tinctura se prepară din 5 linguri de scoarță de călin bine mărunțită la 100 ml alcool de 70 grade. Se macerează timp de 10 zile, agitând din când în când sticla. Se iau câte 10 picături la 4 ore.

CĂTINA ALBĂ

Hippophae rhamnoides L. – Fam. Elaeagnaceae

Ecologie. Răspândire.

Specie cu mare rezistență la secetă și ger, crește pe prundișuri, nisipuri, soluri crude, pe coaste râpoase pe care le fixează datorită lăstăririi și drajonării. Vegetează din

zona de munte și până în Delta Dunării, în deosebi în județele Bacău, Vrancea, Buzău, Prahova, Dâmbovița, Tulcea.

Descrierea plantei.

Cătina albă este un arbust cu spini, foarte ramificat, cu peri fini pe tulpini și pe frunze, dându-i un aspect albicios. Frunzele sunt întregi, alungite, înguste. Florile, care apar înaintea frunzelor, sunt mici, gălbui, grupate în inflorescențe fie globuloase (cele bărbătești), fie alungite (cele femeiești). Fructele mici, globuloase sunt portocalii, grupate în ciorchine și conțin o sămânță.

Organul utilizat.

De la cătină se folosesc fructele – *Hippophae fructus* – în stare proaspătă sau uscată.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Fructele se recoltează din luna august până la primul îngheț. Fructele sănătoase, coapte, se desprind de pe ramuri cu foarfeca și se strâng în coșuri căptușite cu hârtie. Se trece rapid fie la prepararea de suc, gem, sirop, etc. fie la uscarea lor în cuptor, la foc mic, până când acestea, căzând, produc zgomot.

Fructele uscate rămân portocalii, au miros caracteristic și gust acrișor.

Principii active.

Cătina albă este o adevărată polivitamină naturală. Fructele cătinii conțin 400 – 1500% vitamină C, caroten, vitaminele E, B₁, B₂, PP, acid folic, vitamina P, provitamina D, ulei gras.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită efectelor sale pozitive este indicat celor ce suferă de ulcer gastric, anemii, colite de fermentație, infecții ale căilor urinare, reumatism și diaree, gripă, convalescență.

Mod de administrare.

Sub formă de gem, suc, marmeladă, sirop, vin, lichior, etc. ele constituie un aliment accesibil. Pentru obținerea lor, fructele proaspete se storc printr-o presă de struguri sau se freacă pe o sită inoxidabilă pentru înlăturarea semințelor. La suc obținut se adaugă zahăr după formulele obișnuite de preparare. O băutură plăcută și răcoritoare se obține din 750 g fructe, care se fierb cu 6 litrii de apă și 1 kg zahăr. După răcire se toarnă în sticle și se păstrează la loc răcoros.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță și jumătate de drog la 200 ml apă. Se acoperă și se lasă 15 minute pentru a infuza. Se strecoară și se beau 2 căni pe zi.

Fructele (singure sau împreună cu măceșele) constituie un ceai alimentar de fiecare zi, cu mare valoare vitaminizantă

CHIMENUL

Carum carvi L. – Fam. Umbelliferae

Ecologie. Răspândire.

Chimenul este o specie spontană, dar și cultivată. Spontan, se întâlnește frecvent prin fânețe, margini de pădure din zona dealurilor, până în cea subalpină. În primul an este semiumbrofilă, iar în anul al doilea heliofilă. Se dezvoltă bine pe soluri profunde, afânate, cu umiditate suficientă.

Descrierea plantei.

Chimenul se mai numește și chimion. Este o plantă ierbacee, bienală, înaltă de până la 100 cm. În primul an formează o rozetă bazală de frunze. În al doilea an formează

o tulpină cu frunze și flori. Rădăcina pivotantă poate atinge adâncimi de 40 cm. Tulpina se ramifică spre vârf. Frunzele sunt rare și adânc divizate (2 – 3 penatsectate). Florile, mici, de culoare albă, roz sau roșcată, sunt grupate în inflorescențe.

Organul utilizat.

De la chimion se folosesc fructele – *Carvi fructus* – care se recoltează în lunile iulie – august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

La plantele din fânețe, recoltarea se face în etape, pe măsura coacerii lor. Fructele se culeg înainte de maturitatea completă și numai dimineața sau seara, iar ziua numai pe timp noros, pentru a nu se scutura. Fructele se depozitează în încăperi uscate, curate, dezinfectate, în strat se 10 cm. Se lopătează zilnic până se usucă complet.

Produsul obținut posedă gust și miros caracteristic. Culoarea este brună sau brun – cenușie.

Principii active.

Fructele de chimen conțin ulei volatil, care are component principal carvona în proporție de 50 – 80%, alături de carveol și carvacrol. Produsul de chimion mai conține și ulei gras, glucide, proteine, cumarine, fitosteroli.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Fructele posedă proprietăți stomahice, carminative, galactogoge și stimulente. Se administrează la copii mici pentru combaterea colicilor, cât și la mamele care alăptează.

Acțiunea carminativă este foarte importantă, deoarece pe de o parte, prin îndepărtarea meteorismului se acționează asupra stării psihice a bolnavului, iar pe de altă parte se intervine și cauzal asupra afecțiunii, prin aceea că inima și vasele de sânge sunt degrevate, lucru deosebit de util, îndeosebi, pentru bolnavii cu insuficiență cardiacă sau scleroză coronariană. Acțiunea reală a carminativelor vegetale a fost mai greu de pus în evidență din care cauză medicina științifică i-a acordat mai puțină importanță. Carminativele vegetale par a influența tonusul musculaturii netede, astfel încât are loc o resorbție a gazelor la nivelul vaselor sanguine, fapt care duce la încetarea fenomenelor spastice.

Acțiunea carminativă provoacă declanșarea secreției gastrice, influențează peristaltismul intestinal, tensiunea arterială și, chiar, funcțiile inimii.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță și jumătate de fructe de chimen la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute pentru a infuza. Se strecoară. Se bea în 2 reprize înainte de mesele principale.

CICOAREA

Cichorium intybus L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Specie foarte răspândită la noi în țară, cicoarea crește în pășuni și fânețe, pe marginea drumurilor, a căilor ferate și șanțurilor, a culturilor, în locuri necultivate, din zona de câmpie până în cea montană.

Descrierea plantei.

Cicoarea este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 30 – 100 cm, cu rozetă bazală de frunze alungite și neregulat crestate, tulpina ramificată cu frunze mici; inflorescențele terminale și axilare au culoarea albastră – azurie.

Organul utilizat.

De la cicoare se folosesc părțile aeriene nelignificate – *Cichorii herba* – și rădăcina – *Cichorii radix* – care se recoltează în perioada iulie – august și în septembrie – noiembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Partea aeriană se recoltează prin tăiere cu foarfeca, în perioada înfloririi, în iulie – august, fără baza lemnoasă, cel mai bine dimineața după ce roua se evaporă și înainte de a se închide florile. Se usucă în straturi subțiri, în locuri umbroase, uscate, bine aerisite.

Florile uscate sunt albicioase-cafenii.

Rădăcinile se recoltează în septembrie – noiembrie cu hârlețul sau cazmaua. Se curăță de pământ, se spală repede, se zvântă și se usucă în încăperi aerisite, încălzite.

Produsul obținut este constituit din rădăcini uscate, cafenii – cenușii la exterior, iar la interior albicioase, cu mici puncte galbene – cafenii lipsite de miros, cu gust mucilaginos – amar.

Principii active.

Atât rădăcina, cât și partea aeriană a cicoarei conțin principii amare, tanin, ulei volatil, aminoacizi.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul prezintă proprietăți stomahice și colagoge, favorizând digestia și stimulează funcțiile hepatice și renale. Are, de asemenea, și acțiune ușoară sedativă. Planta se administrează și în afecțiuni cardiovasculare datorită acțiunii antiaritmice și hipotensivă (în special al rădăcinii) sub formă de infuzie.

În afara celor arătate mai sus, cicoarea mai posedă și proprietăți hipoglicemiantă și calmează setea caracteristică diabeticilor.

Având proprietăți diuretice și depurative drogul este folosit extern în combaterea furunculozei și acneei sub formă de băi și comprese. Cicoarea este administrată și pentru stimularea directă a metabolismului.

Mod de administrare.

Infuzia de cicoare se obține dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se acoperă și se lasă la infuzat 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

CIMBRIȘORUL

Thymus serpyllum L. – Fam. Labiatae

Ecologie. Răspândire.

Specie iubitoare de căldură, cimbrisorul crește pe locuri aride, pietroase sau nisipoase, însă cu expoziție sudică și bogate în calciu. Se întâlnește în zona de deal și munte, în fânețe, pe coaste aride, pietroase. Poate fi recoltată în cantități mai mari în întreaga Transilvanie, județele de deal ale Munteniei și Olteniei, în Moldova (Bacău, Botoșani, Suceava, Neamț, Vrancea), Dobrogea (Tulcea).

Descrierea plantei.

Cimbrisorul este un sub arbust de talie mică (10 – 30 cm), aromat. Parțial târător, cu ramuri îndreptate în sus, frunzele sunt mici, ovale, alungite, opuse, iar inflorescențele glomerulare, cu flori mici, roșii – purpurii sau roz.

Organul utilizat.

De la cimbrisor se recoltează partea aeriană – *Serpylli herba* – în perioada iunie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face cu ajutorul foarfecei sau cu cuțitul, numai când plantele sunt înflorite, pe timp uscat, după ce se ridică roua. Părțile, care au devenit lemnoase, se aleg și se îndepărtează. Uscarea se face la umbră în straturi subțiri. În primele zile produsul se întoarce din când în când. Mai târziu începe să-și scuture florile și frunzele și de aceea se lasă neîntors până la sfârșitul uscării.

Produsul uscat trebuie să aibă flori roz – violacee, miros plăcut și gust aromatic pronunțat.

Principii active.

Alături de uleiul volatil, cimbrisorul conține un principiu amar specific, acizi organici, flavone, tanin.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită uleiului volatil pe care îl conține, cimbrisorul posedă proprietăți expectorante, care calmează spasmele căilor respiratorii, fapt pentru care este indicat a fi întrebuințat în tratarea tusei convulsive, bronșitei, răgușelii și tusei astmaticilor. Având și o acțiune antiseptică puternică, cimbrisorul se utilizează în dispepsiile ușoare, în tratamentul enterocolitelor, acționează asupra ficatului și rinichilor, ameliorând starea lor de funcționare.

Intern, se folosește sub formă de infuzie ca stomahic, antiseptic și coleretic, în tratamentul tusei și gripei. Are, de asemenea, proprietăți cicatrizante, antidiareice, diuretice și antivirale.

Extern, cimbrisorul poate fi întrebuințat în băi aromatice, care liniștesc sistemul nervos, durerile provocate de reumatism și gută. Datorită proprietății sale antiseptice poate fi folosit în plăgi purulente și alte infecții ale pielii.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de cimbrisor mărunțit la 200 ml apă. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Infuzia concentrată se obține din trei linguri de drog la 250 ml apă. Se iau 5 – 6 linguri pe zi.

Pentru băi, se face o infuzie din 2 – 3 pumni (250 – 350 g) de plantă bine mărunțită la 500 ml apă. Se lasă acoperită, la infuzat 15 minute. Această infuzie se adaugă în apa de baie.

CIMBRUL

Thymus vulgaris L. – Fam. Labiatae

Ecologie. Răspândire.

Specie de lumină, cimbrul crește în locuri însorite și cu temperaturi ridicate. Zonele unde se întâlnește des sunt în Câmpia Olteniei (Olt, Dolj), Bărăganul (Giurgiu,

Călărași, Ialomița, Brăila, sudul Buzăului), Câmpia de Vest, precum și în zonele de câmpie ale județelor Bacău și Neamț.

Descrierea plantei.

Cimbru este un subarbust cu tufe globuloase, cu baza lemnificată, înalt de 10 – 50 cm, are tulpini numeroase, cilindrice, lemnoase și cenușii la bază, părțile tinere cu peri îndreptați în jos, frunzele au codițe scurte, sunt mici, opuse, au marginile răsucite, sunt păroase pe fața inferioară. Florile mici, roze sunt grupate în mici inflorescențe în formă de spic.

Organul utilizat.

De la cimbru se recoltează partea aeriană, respectiv partea ierboasă a rămurelelor – *Thymi vulgaris herba* – în perioada iunie – octombrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea cimbrului se face cât mai timpuriu, când apar primii boboci, dar înainte de înflorirea în masă. Tăierea se face cu cuțitul, secera la 5 – 10 – 15 cm de la suprafața pământului, astfel încât să se evite tăierea părților lemnoase ale tulpinii. Uscarea se face la umbră, în locuri sau în încăperi curate și cu o bună aerisire.

Produsul uscat este constituit din frunze de culoare verde, cu gust aromat, caracteristic și miros plăcut.

Principii active.

Partea aeriană a cimbrului conține ulei volatil, tanin, acizi organici, principiu amar, flavone, ulei gras, săruri de litiu. Produsul vegetal recoltat în timpul verii este mai bogat în ulei volatil decât cel recoltat toamna.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Uleiul volatil de cimbru se elimină, în principal, pe cale pulmonară, fapt care explică și acțiunea antiseptică pe care o dezvoltă la nivelul acestora.

Cimbrul se întrebuințează sub formă de infuzie în tuse, bronșite și tuse convulsivă, datorită proprietăților antiseptice și calmante (mai ales calmant al centrului tusei), are, de asemenea, acțiune diuretică, colagogă și antihelmintică (mai ales față de oxiuri).

Uleiul de cimbru servește pentru aplicații externe, sub formă de băi, gargară, ca antireumatic sau antigripal.

Mod de administrare.

Infuzia de cimbru se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă clocotită, după care se lasă 20 minute în repaus. Se bea 2 – 3 căni pe zi, cu înghițituri mici.

Uleiul de cimbru se prepară astfel: 2 linguri de flori se umezesc cu o lingură de alcool. După 3 ore, acestui conținut i se adaugă 100 ml de ulei de floarea – soarelui și se fierbe pe baia de apă 3 ore. În tot acest timp, uleiul se amestecă adeseori. Se strecoară prin tifon. Uleiul obținut se păstrează în sticlute colorate și la rece.

Pentru băi locale sau gargară se utilizează infuzia concentrată obținută din patru linguri de drog la 500 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă la infuzat 15 – 20 minute, apoi se strecoară și se folosește sub formă de gargară sau cu un tampon se spală locul vizat.

CIREȘUL

Cerasium avium (L.) Mnch. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Cireșul este întâlnit în păduri din zona de câmpie și până în etajul montan (1000 m).

Descrierea plantei.

Cireșul este un arbore care poate să atingă și 20 m înălțime. Frunzele sunt ovale, cu margini dințate. Florile sunt albe, iar fructele roșii, albe sau negre, în cazul cireșului amar, care este cel mai valoros din punct de vedere terapeutic.

Organul utilizat.

De la cireș se recoltează cozile fructelor – *Cerasi stipes* – în lunile iunie-iulie.

Recoltare. Uscare.

În perioada de coacere a fructelor se colectează cozile cireșelor coapte. Acestea se spală imediat cu apă, se lasă să se zvânte, apoi se îndepărtează dintre ele resturile de crengi, frunze, sămburi. Se pun la uscat în straturi subțiri, la soare, întorcându-se zilnic, pentru a le feri de mușcătură.

Principii active. Codițele fructelor de cireș conțin săruri de potasiu, tanin, saponine.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul are o acțiune diuretică puternică (cu ușoară activitate antiinflamatorie) folosindu-se în afecțiuni catarale ale tractului urinar (cistite, pielite, pielonefrite). Reprezintă unul dintre cele mai utilizate diuretice vegetale, deoarece elimină nisipul din rinichi. Datorită taninului are proprietăți astringente recomandându-se în diaree.

Mod de administrare.

Se administrează sub formă de decoct. Acesta se prepară dintr-o lingură cu vârf la 500 ml apă care se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se îndulcește și se bea cald în timpul unei zile.

CIUBOȚICA – CUCULUI

Primula officinalis (L.) Hill. – Fam. Primulaceae

Ecologie. Răspândire.

Ciuboțica – cucului este răspândită în zonele de deal și munte, prin poieni însorite, pășuni, prin fânețe, la margini de păduri. Se întâlnește în întreaga Transilvanie, Muntenia (Argeș, Buzău, Dâmbovița, Prahova), Oltenia (Gorj, Mehedinți, Vâlcea), Moldova (Bacău, Iași, Suceava, Vrancea, dar și în Neamț).

Descrierea plantei.

Ciuboțica – cucului este o plantă ierboasă, perenă. În pământ are un rizom lung din care pornesc numeroase rădăcini subțiri. Partea aeriană este înaltă de 10 – 30 cm. Frunzele formează o rozetă bazală. Din mijlocul ei se înalță o tulpină ierboasă, goală în interior, care poartă o inflorescență compusă din flori galbene-aurii, care sunt parfumate.

Partea utilizată.

De la ciuboțica – cucului se recoltează în lunile aprilie – mai atât florile – *Primulae flores* – cât și rizomul cu rădăcinile – *Primulae radix*.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Rizomii cu rădăcini se recoltează cu sapa sau cazmaua. Se spală repede, se zvântă, apoi se întind la soare sau în poduri acoperite cu tablă.

Produsul uscat prezintă rizomi cafenii-cenușii sau cafenii – roșcați, cu suprafața aspră, acoperită de numeroase rădăcini albe – cenușii în interior, albe – gălbui la exterior. Au miros slab caracteristic, gust astringent – amăru.

Florile de ciuboțica – cucului, grupate în inflorescență, se taie cu cuțitul sau foarfeca, apoi se separă floare cu floare, înlăturând tulpinile. Se usucă întinse la umbră, în încăperi curate, aerisite.

După uscare, florile au petalele intens colorate în galben, miros plăcut de miere și gust dulceag.

Principii active.

Plantele de ciuboțica – cucului conțin acid ascorbic, saponine, două substanțe specifice, tanin, ulei volatil, acid salicilic.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită saponinelor, produsul se folosește ca expectorant și fluidifiant al secrețiilor bronhice. În doze mari este emetic. Produsele au proprietăți antitusive, calmante și antispastice, sudorifice, diuretice, ușor laxative.

Ceaiul (infuzie sau decoct) combate răceli acute, tulburări digestive (mai ales, contracțiile de natură nervoasă a stomacului), în tratarea afecțiunilor renale și vezicale. Infuzia de flori ameliorează bronșitele, laringitele, pneumonia (în faza de coacțiune), tusea seacă.

Extern, sub formă de comprese calde cu decoct concentrat de rădăcină, aplicate pe locurile dureroase, contuzii, echimoze au acțiune calmantă, cicatrizantă și hemostatică.

Mod de administrare.

Infuzia din flori se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă clocotită. Se acoperă și se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Decoctul din rizomi cu rădăcini se obține dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă. Se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Decoctul concentrat se obține din 2 linguri la 250 ml apă. Și se prepară la fel.

CIULINUL

Carduus nutans L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Ciulinul este foarte răspândit pe marginea drumurilor, în râpe, pe pășuni, locuri necultivate, islazuri însoțite, dar, mai ales, în Câmpia Bărăganului.

Descrierea plantei.

Numit și scaiete, ciulinul este o plantă ierboasă, bienală, cu tulpină dreaptă, înaltă până la 1 m, ramificată sau nu. În primul an dă naștere la o rozetă de frunze bazilare bilobate, cu lobii terminați în spini galbeni. Rozeta dispare până la înflorire. Frunzele tulpinale au aripi lobate și spinoase. Ramurile se termină cu o inflorescență roșie – violetă.

Organul utilizat.

De la ciulin se recoltează partea aeriană – *Cardui nutantis herba* – în perioada iunie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea părții aeriene se face cu ajutorul secerii sau foarfecului. Măinile se apără de spini cu ajutorul unor mănuși confecționate din mai multe straturi de pânză tare sau îmbrăcând mâinile în ciorapi groși de lână. Uscarea se face la umbră, în șoproane, magazii sau poduri curate, acoperite cu tablă. Se întinde în strat subțire. Din timp în timp se întorc până la uscarea totală.

Produsul obținut are culoare verde – mat, nu are miros.

Principii active.

Produsul de ciulin conține aminoacizi, flavone, cumarine, alcaloizi, tanin, mucilagii, acizi grași, zaharuri, săruri minerale.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Partea aeriană a ciulinului ocupă un loc important în arsenalul tămăduitor, sub formă de decoct, în tratamentul hipertensiunii arteriale și a unor afecțiuni hepatice (hepatite, icter). Mierea provenită din prelucrarea nectarului florilor de ciulin se folosește în tratamentul afecțiunilor pulmonare.

Produsul are acțiune antihepatotoxică. La baza acestei acțiuni stă rolul protector al aminoacizilor față de celulele ficatului.

Mod de administrare.

Partea aeriană a ciulinului se administrează sub formă de decoct care se prepară din 2 linguri de drog la 300 ml. Se fierbe 30 minute și apoi se strecoară fierbinte. Se îndulcește cu miere de albine. Se beau două căni pe zi înainte de masă cu 30 minute, în cazul afecțiunilor hepatice.

CIUMĂFAIA

Datura stramonium L. – Fam. Solanaceae

Ecologie. Răspândire.

Specie comună din zona de câmpie până în cea montană, ciumăfaia se întâlnește în locuri gunoite, în pârloage, grădini, vii, islazuri, rovine, umpluturi, în locuri necultivate.

Descrierea plantei.

Ciumăfaia este o specie ierboasă, anuală, toxică, înaltă până la 100 (120) cm, cu multe ramificații pe care cresc frunze mari, cu codițe lungi, ovale sau oval – triunghiulare, fiecare având mai mulți lobi ascuți. Florile, de culoare albă, sunt lungi de cca. 10 cm. Fructul, acoperit cu ghimpi, la început are culoare verde, apoi brună.

Organul utilizat.

De la ciumăfaie se folosesc frunzele – *Stramonii folium* – ce se recoltează în lunile iunie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul Obținut.

Perioada de recoltare este legată de dezvoltarea plantei, fiind necesară așteptarea înfloririi, când în frunze concentrația de substanțe active este maximă. Se alege zile uscate, iar după ploaie se mai așteaptă încă 2 – 3 zile însorite, înainte de începerea recoltării. Momentul cel mai potrivit din zi este dimineața. Frunzele se rup cu codițe (pețiol). Este permisă și recoltarea plantei întregi și desprinderea frunzelor de pe tulpini numai după uscare. Uscarea trebuie să se înceapă imediat după recoltare. Frunzele se întind în straturi subțiri, în încăperi bine aerisite, în poduri sau chiar la soare.

Produsul uscat este constituit din frunze subțiri, sfărâncioase, lipsite de miros, cu gust amarui, înțepător.

Atenție! Spălarea mâinilor cu apă și săpun după lucru și înainte de a mânca, fuma, etc. este absolut necesară, datorită toxicității plantei. Se interzice folosirea copiilor la recoltarea și mănuierea acestei plante.

Intoxicația se manifestă prin halucinații, vărsături, tulburarea vederii, accelerarea pulsului, accelerarea respirației, febră mare, paralizie, moarte.

Principii active.

Frunzele de ciumăfaie conțin substanțe specifice dintre care cele mai importante sunt scopolamina și hiosciamina.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele de ciumăfaie sunt folosite în tratamentul căilor respiratorii sub formă de pulbere sau țigări antiastmatice. Acțiunea pe care o exercită asupra căilor respiratorii se datorează, în special, hiosciaminei, substanță ce se absoarbe foarte ușor prin piele, cât și prin mucoase. În caz de intoxicații, în special la copii, se produce înroșirea pielii, uscarea gurii, creșterea pulsului. Produsul se mai folosește ca antispastic și în maladia Parkinson. Se administrează numai sub formă de pulbere, tinctură, fumigații.

Mod de administrare.

Pulberea se administrează numai în doze de 0,10 – 0,20 g.

Tinctura se prepară din două lingurițe de frunze mărunțite, macerate timp de 10 zile în 100 ml alcool de 70 grade. Se iau de 3 ori pe zi câte 10 – 12 picături dizolvate în 50 ml apă sau ceai.

COADA – CALULUI

Equisetum arvense L. – Fam. Equisetaceae

Ecologie. Răspândire.

Coadă – calului este o specie întâlnită prin lunci umede, pe marginea apelor de munte, pe râpe, terenuri apoase, pe terasamentele căilor ferate, ca buruiiană în culturi, de la câmpie până în regiunea montană.

Descrierea plantei.

Coadă – calului este o plantă ierboasă, perenă, cu rădăcini adventive, ce au tuberculi de mărimea unei alune, bogați în substanțe de rezervă. Rădăcinile pornesc dintr-un rizom negricios, articulată. Din rizom cresc anual primăvara tulpini fertile și vara tulpini sterile. Tulpina fertilă este mică, de 5 – 15 cm înălțime, articulată, neramificată, la noduri cu frunze solzoase, de culoare brună, unite într-o teacă cu marginea dințată. Terminal poartă un spic, sporifer. Tulpina sterilă, verde, asimilatoare, dreaptă, cu înălțimea de 20 – 50 (80) cm, se formează după dispariția tulpinii fertile. Este și ea articulată, la noduri cu frunze mici, unite într-o teacă mică, dințată și cu ramuri verticilate, simple, rar ramificate, de regulă 4 – brăzdate. Ramurile îi dau aspectul unei cozi de cal.

Organul utilizat.

De la coada – calului se folosește tulpina sterilă – *Equiseti herba* – care se recoltează în perioada iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

De la coada – calului se folosește tulpina sterilă – *Equiseti herba* – care se recoltează în perioada iulie – septembrie, pe vreme frumoasă, după ce s-a ridicat roua, prin

tăierea acestora la 5 – 6 cm de sol. Se curăță părțile brune și se înlătură. Se usucă la umbră, în strat subțire, în încăperi curate, bine aerisite sau poduri acoperite cu tablă.

Produsul obținut are culoarea verde – cenușiu, este inodor și are gust ușor acrișor.

Principii active.

Coadă – calului este una dintre plantele cele mai bogate în dioxid de siliciu și posedă, pe lângă aceasta, o saponină denumită ecvizetonină; în plus, conține două flavone și un ulei volatil, izolat din materialul vegetal uscat. De asemenea, mai posedă acizii malic și oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, oleic, vitamina C, săruri de potasiu.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul de coadă – calului posedă acțiune antimicrobiană, antiseptică, scade aciditatea gastrică, dezinfectant urinar, remineralizant, expectorant, bronhodilatator, diuretic. Preparatele sunt recomandate în anemia secundară posthemoragică, în tuberculoza pulmonară, ca remineralizant, hemostatic în hemoroizi, epistaxis, expectorant în bronșite, diuretic în maladiile metabolice: gută și reumatism, în afecțiunile renale și ale vezicii, în boli de ficat, inimă, piele, hemostatic în ulcer gastric.

Mod de administrare.

Decoctul se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă. Se fierbe 15 minute. Se acoperă 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

COADA – RACULUI

Potentilla anserina L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Coadă – racului formează covoare compacte în satele de deal, pe marginea ulițelor, șanțurilor și a râurilor, îndeosebi în Transilvania, Muntenia (Argeș, Prahova), Moldova (Neamț, Suceava).

Descrierea plantei.

Coadă – racului este o plantă ierboasă, perenă, cu tulpină orizontală și ramuri ascendente, frunze compuse, argintii pe fața inferioară și flori galbene cu cinci petale.

Organul utilizat.

De la coadă – racului se recoltează partea aeriană – *Anserinae herba* – înflorită în perioada iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face prin rupere cu mâna sau prin tăiere fie cu secera, fie cu coasa, când planta crește în masă. Se aleg părțile îngălbenite, plantele străine sau tulpinile târâtoare din produs și se înlătură. Se întind în strat subțire la umbră în șoproane, magazine curate și aerisite.

Produsul uscat este constituit din plante de culoare verde – închis, cu flori galbene – închis, fără miros și cu gust amarui.

Principii active.

Partea aeriană de coadă-racului conține tanin, substanțe amare, flavone.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită taninului posedă proprietăți astringente și antidiareice. Are, de asemenea, proprietăți antiseptice, antispastice, îndeosebi pentru tratamentul colicilor intestinale, în contracții dureroase preciclice. În litiaza renală și artrite se recomandă o cură mai îndelungată cu infuzie.

Extern se folosește, sub formă de băi locale, în ulceratii ale pielii, în inflamațiile gingiilor, unde pe lângă proprietățile antiseptice, cicatrizante și hemostatice are și o acțiune sedativă.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă bine mărunțită la 300 ml apă. După 15 minute se strecoară, iar lichidul se bea în cursul unei zile.

Pentru uzul în cosmetică se face o infuzie concentrată din 4 lingurițe de drog la 300 ml apă.

Cosmetică.

Combaterea tenurilor grase, seboreice, cu pori dilatați se face prin comprese cu infuzie concentrată de 2 – 3 ori pe zi, care se țin pe față 20 – 25 minute.

COADA – ȘORICELULUI

Achillea millefolium L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Coadă – șoricelului este una dintre cele mai cunoscute și răspândite plante medicinale, ce crește cel mai adesea la marginea drumului, în locuri uscate, acoperite cu iarbă, pe marginea ogoarelor, pășuni, poieni, râpe.

Descrierea plantei.

Este o plantă ierboasă, perenă, cu tulpini înalte de 20 – 80 cm, frunzele sunt fin divizate, iar inflorescența, terminală, bogată, are culoare albă sau roz.

Organul utilizat.

De la coada – șoricelului se folosesc inflorescențele – *Millefolii flores* – și planta cu frunze și flori (partea aeriană) – *Millefolii herba*.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea începe în iunie și încetează în septembrie. Timpul cel mai bun de recoltare este între orele 10 – 14, în zilele însorite. Inflorescențele se taie cu foarfeca de la locul unde începe ramificarea lor. Partea aeriană se taie cu vârfurile înflorite, la distanța de 20 cm de la vârf, evitându-se recoltarea părților lemnoase ale tulpinii. Atât inflorescențele, cât și părțile aeriene se întind în straturi subțiri în încăperi sau adăposturi curate și bine aerisite (poduri, magazii) ferite de razele soarelui.

Produsul uscat are miros aromat și gust amăru.

Principii active.

Frunzele conțin tanin, principii amare, vitamina C, iar florile ulei volatil. Planta este bogată în fosfați, nitrați și cloruri, mai ales de potasiu.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită conținutului în ulei volatil, bogat în azulen, coada-șoricelului are proprietăți puternic astringente, apropiindu-se de cele ale mușetelului. Se întrebuințează intern, sub formă de infuzie, decoct în majoritatea afecțiunilor (mai ales cele care se manifestă prin dureri intermitente) hepatice, gastrointestinale, combătând, în același timp infecția intestinală, acumularea gazelor (carminativ), antianemic, antialergic, depurativ, combate viermii intestinali, bolile vezicii urinare.

Extern se folosește ca vulnerar. Se mai utilizează sub formă de băi, comprese în tratamentul hemoroizilor, rănilor și al arsurilor. Drogul are și acțiune antiinflamatorie.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din 2 linguri de drog la 500 ml apă. Această cantitate de infuzie se bea în cursul unei zile.

CORIANDRUL

Coriandrum sativum L. – Fam. Umbelliferae

Ecologie. Răspândire.

Coriandrul, cunoscut încă din antichitate, este o plantă cultivată și sporadic sălbatecă. Crește bine pe cernoziomuri și soluri brune de pădure, netasate; vegetează slab pe soluri grele și umede. Este o specie rezistentă la temperaturi scăzute. Nu suportă excesul de umiditate, vânturile calde și uscate.

Descrierea plantei.

Coriandrul este o specie ierboasă, anuală, înaltă de 30 – 100 cm. Rădăcina este pivotantă, subțire. Tulpina, dreaptă, cilindrică, glabră, fin – striată, este ramificată în partea superioară. Frunzele de la baza plantei sunt simple, lung – pețiolate și sunt fie întregi cu trei lobi dințați, fie compuse din trei foliole adânc crestate și dințate. Ele se usucă timpuriu. Celelalte frunze, alterne, sunt penate, liniar – sectate. Florile mici, de culoare albă, violetă sau roz, sunt grupate în inflorescențe compuse, lung – pedunculate. Fructele sunt sferice, mici, galbene – brunii sau brune. Toată planta, cu excepția fructelor coapte, au miros neplăcut, de ploșniță.

Organul utilizat.

De la coriandru se folosesc fructele – *Coriandri fructus* – care se recoltează în iulie – august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Fructele se recoltează prin scuturare, când majoritatea a ajuns la maturitate. Se usucă în magazine curate, bine aerisite, în strat subțire. La început se lopătează zilnic pentru îndepărtarea excesului de umiditate cu lopată de lemn, pentru a evita spărturile care au valoare mai redusă. Apoi se lopătează la 2 – 3 zile.

Produsul obținut este constituit din fructe, care sunt dure, casante, de culoare brun – gălbuie. Mirosul și gustul sunt aromatate.

Principii active.

Componentul principal al fructelor de coriandru este uleiul volatil. Există o relație între mărimea fructului și conținutul în ulei volatil; fructele mai mici sunt mai bogate în ulei. Constituentul important al uleiului volatil este format din linalool, alături de care se găsesc pinen, geraniol, borneol, terpineol, citranelol, citrat, carvonă, camfor.

În endosperm, fructele de coriandru mai conțin ulei gras format din gliceride ale acidului petroselinic și substanțe proteice, umbeliferonă, gama – sitosterol, tocoferoli, cumarine, acid cafeic și clorogenic, aminoacizi.

Pe lângă aceste principii active, produsul mai posedă vitamina C, săruri minerale de fosfor, potasiu, calciu, zinc, nichel, cobalt, crom, fier, magneziu, sodiu, cupru.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Fructele de coriandru posedă acțiune spasmolitică, carminativă, bactericidă și stomahică. Se administrează ca tonic – aperitiv și în combaterea colicilor, îndeosebi la copii.

De asemenea, produsul prezintă proprietăți antiseptice, excitante, stimulante și cicatrizante și se recomandă în aerofagie, ateroscleroză, favorizarea digestiei, acumularea de gaze în intestin, spasme digestive, amețeli, oboseală și gripă, sub formă de infuzie.

Mestecate, micșorează mirosul neplăcut din respirația consumatorilor de usturoi.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de fructe de coriandru (care pot fi și zdrobite) la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru a infuza 15 minute. Se strecoară. Se bea fracționat în timpul unei zile.

CORNUL

Cornus mas L. – Fam. Cornaceae

Ecologie. Răspândire.

Cornul, prezent prin tufișuri, margini de pădure, zăvoaie din zona de câmpie și deal, este prima plantă de la noi care înflorește când zăpada nu s-a topit.

Descrierea plantei.

Cornul este un arbore înalt până la 8 m, cu flori galbene, grupate în inflorescențe, ce apar înaintea frunzelor. Fructele sunt lucioase, de culoare roșie. Lemnul cornului este apreciat pentru duritatea sa.

Organul utilizat.

De la corn se recoltează scoarța – *Corni cortex* – în lunile februarie – martie și fructele – *Corni fructus* – în perioada august – octombrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Se taie ramuri tinere, numai atâtea câte pot fi decojite în aceeași zi. Coaja ramurilor se crestează inelar, la distanțe de 10 – 15cm, se despică, apoi, de-a lungul ramurii între 2 inele și se cojește întreaga porțiune cu vârful cuțitului. Decojirea ramurilor direct pe arbore duce la uscarea lui. În ziua următoare tăierii ramurilor, decojirea nu se mai poate face, ori se face foarte greu, cu cuțitul, când produsul se impurifică cu bucăți de lemn. Se usucă în încăperi încălzite și aerisite.

După uscare, produsul are culoare verde – închis, gust amar și ușor astringent și este fără miros.

Recoltarea fructelor se face manual, culegându-le unul câte unul. Se usucă întinse într-un singur strat la soare, după ce au fost sortate, înlăturându-se fructele atacate de dăunători sau/și zdrobite. Fructele se consideră uscate, când, fiind vânturate, ele sună.

Principii active.

Produsele de corn conțin tanin, flavone și acid ascorbic, în mod deosebit, în fructe.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Având această compoziție, preparatele se folosesc drept astringent, antidiareic și antidizenteric. Datorită conținutului bogat în tanin, scoarța este utilizată, sub formă de pulbere sau decoct, ca febrifug în gripe, răceli sau alte boli infecțioase care se manifestă și cu febră.

Posedând acțiune antihelmintică, decoctul din fructe de corn se folosește în combaterea limbricilor.

Mod de administrare.

Decoctul din fructe de corn se prepară din 2 linguri de fructe pisate la 300 ml apă, care se fierbe 20 minute. Se strecoară cald. Se bea cu 40 – 50 minute înainte de masă. Cura ține 8 zile.

Decoctul de scoarță se obține din două linguri de drog la 500 ml apă. Se fierbe 35 minute. Se strecoară fierbinte. Se bea 2 – 3 căni pe zi.

CREȚIȘOARA

Alchemilla vulgaris L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Crețisoare este întâlnită prin pășuni, fânețe, pe stâncării, coaste abrupte, albi de torenți, rupturi de pantă, margini de pădure, tufișuri din etajul montan și alpin.

Descrierea plantei.

Cunoscută și sub numele de brumărie, crețisoara este o plantă ierboasă, perenă, ce prezintă în pământ un rizom brun, din care pornesc numeroase rădăcini adventive subțiri. Tulpina este dreaptă sau culcată, înaltă până la 40 cm. Frunzele sunt reniforme, cu 7 – 9 (13) lobi. Frunzele bazale sunt lung – pedunculate și dispuse în rozetă, iar cele tulpinale sunt mai mici. Florile, mici, galbene – verzui, cu două rânduri de sepale, lipsite de petale sunt grupate în inflorescențe terminale.

Organul utilizat. De la brumărie se folosește partea aeriană – *Alchemillae herba* – care se recoltează în perioada iunie - august.

Recoltare. Uscare.

Părțile aeriene ale crețisoarei se culeg prin tăiere cu forfecă sau cuțitul sub rozeta de frunze. Acestea trebuie să fie foarte bine ascuțite pentru a nu smulge planta din pământ. Recoltarea se face pe timp frumos, în perioada înfloritului. Se usucă la umbră, în strat foarte subțire, fără a se întoarce.

Principii active. Produsul de brumărie conține tanin, acidul elagic, acidul luteic, substanțe grase constituite din acidul palmitic și acidul stearic, fitosteroli.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de crețisoară posedă acțiune astringentă, diuretică, antiinflamatorie, antihemoragică, antidiareică, stomahică, cicatrizantă. Principiile active ale plantei au efecte terapeutice complexe favorabile în tratamentul metroragiilor, în fixarea sarcinilor, în pregătirea intervențiilor chirurgicale O.R.L. Produsul este folosit, sub formă de infuzie pentru tratarea diareei, hemoroizilor, stomatitelor și pentru stimularea digestivă.

Mod de administrare.

Infuzia de brumărie se prepară din 2 lingurițe de drog bine mărunțit la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru a infuza 10 minute. Se beau 2 cani pe zi.

CRINUL DE PĂDURE

Lilium martagon L. – Fam. Liliaceae

Ecologie. Răspândire.

Crinul de pădure este o specie care se întâlnește prin păduri de foioase, margini de pădure, prin fânețe, locuri stâncoase, de la câmpie până în regiunea montană, pe teritoriul majorității județelor țării.

Descrierea plantei.

Crinul de pădure este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 40 – 80 cm. În pământ prezintă un bulbovoidal, format din numeroși solzi cărnosi. De la baza bulbului se desprind numeroase rădăcini. Tulpina este dreaptă. Frunzele (cel puțin cele inferioare) sunt verticilate, lanceolate sau ovate – oblongi. Flori pendule, roz, roșiatice sau violacee sunt punctate cu purpuriu – închis și au miros specific.

Organul utilizat.

De la crinul de pădure se folosesc florile – *Liliumae martagon flores* – care se recoltează în perioada mai – iunie.

Recoltare. Uscare.

Florile de crin de pădure se recoltează prin tăiere cu foarfeca sau prin rupere cu mâna. Se usucă în strat subțire (în strat de câte o floare), la umbră, de preferat în poduri acoperite cu tablă.

Principii active.

Produsul de crin de pădure conține ulei volatil, saponine, flavone, acizi organici.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Florile de crin de pădure posedă proprietăți antiseptice, bactericide și cicatrizante fiind administrat sub formă de infuzie în uz extern sau intern pentru tratarea inflamațiilor căilor respiratorii superioare, pentru tratarea panarițului, abceselor, furunculozelor.

Mod de administrare.

Infuzia se obține din 2 linguri de flori de crin de pădure bine mărunțite la 300 ml apă. Se lasă acoperit pentru a infuza 10 minute. Se strecoară. Această cantitate de infuzie se bea în cursul unei zile.

În uz extern se aplică comprese cu infuzie preparată după modul de mai sus.

CRUȘINUL

Frangula alnus Mill. (*Rhamnus frangula* L.) – Fam. Rhamnaceae

Ecologie. Răspândire.

Crușinul este o specie care crește în păduri cu exces de umiditate, pe malul râurilor, în zăvoaie, locuri mocirloase, mlaștini, îndeosebi în zona de deal. Este răspândit în Transilvania (cu deosebire în Brașov, Cluj, Arad, Hunedoara, Sălaj, Satu-Mare), mai puțin în nordul Moldovei.

Descrierea plantei.

Arbust înalt de 1 – 3m, crușinul are coroană rară din ramuri subțiri, scoarța este netedă, cafeniu – cenușie, cu numeroase lenticile albe – cenușii așezate orizontal, iar la interior are culoarea galbenă – portocalie. Frunzele au marginea întreagă și fața lucioasă. Florile, de culoare albă, sunt grupate în buchete la subțioara frunzelor. Fructele sunt cărnoase, globuloase. Ele la început au culoare verde, apoi roșie și la maturitate negru – violet.

Organul utilizat.

De la crușin se recoltează scoarța – *Frangulae cortex*.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face începând din martie până la sfârșitul lui iunie. În acest scop, se taie tulpinile tinere și ramurile tinere. Ramurile de un an, care se recunosc prin lipsa lenticilelor de pe scoarță, ca și ramurile bătrâne, care nu mai sunt lucioase și prezintă crăpături adânci, nu dau un produs utilizabil în scopuri medicinale. Se vor lăsa netăiate și unele tulpini și ramuri principale, din care planta să se refacă în anii următori. Ramurile și tulpinile nu vor depăși cantitatea ce se poate decoji în aceeași zi. Decojirea lor în ziua următoare se face greu și dă un produs care nu mai corespunde, din cauză că scoarța se decojește cu așchii de lemn, care nu se mai pot înlătura. Pentru decojire, se înlătură lichenii de pe ramuri, se crestează inelar scoarța la distanțe de 25 – 30 cm, se despică apoi între 2 inele de-a lungul ramurii și se desprinde întreaga porțiune, cu vârful cuțitului. Decojirea ramurilor direct pe arbust, duce la uscarea lui. Scoarțele nu se vor îmbrăca una în alta și se vor întinde la soare pentru a se usca. De reținut, scoarțele recoltate trebuie ținute un an în “depozit” pentru oxidarea anumitor substanțe înainte de folosire.

Prin uscare suprafața interioară a produsului nu trebuie să se înnegrească. Va avea culoare galbenă – portocalie sau roșcată, gust slab amar, fără miros.

Principii active.

Scoarța de crușin conține două substanțe specifice, principii amare, mucilagii, saponine, flavone.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Scoarța de crușin se administrează ca laxativ sau purgativ, în funcție de doză. În stare proaspătă posedă acțiune drastică, cu colici și vomismente, din care cauză este utilizată numai după uscare. Acțiunea laxativă se manifestă la circa 10 ore de la administrare prin stimularea mobilității intestinului gros. Coaja de crușin are avantajul față de alte purgative de origine vegetală că se poate folosi multă vreme fără a produce obișnuință pentru organism. Se întrebuințează, mai ales, în constipațiile cronice sub formă de pulbere (1 – 3 g pe zi) sau decoct. Cantitatea de scoarță folosită pentru un ceai este în funcție de starea de constipație a organismului. În cantitate mică are acțiune laxativă. În totdeauna se va începe cu doze mici, care se vor mări în funcție de efectul produs.

Totodată, scoarța de crușin are proprietatea de a excita bila, mărindu-i astfel secreția. Datorită acestei însușiri se recomandă, în asociație cu alte plante, în afecțiunile ficatului și, mai ales, în constipațiile datorate insuficienței secreției biliare.

Bune rezultate dă și în obezitate, dacă se ia în fiecare dimineață câte un vârf de cuțit de pulbere de scoarță de crușin.

Mod de administrare.

Decoctul de scoarță de crușin se prepară astfel: o lingură de coajă mărunțită se opărește cu 250 ml apă. După un sfert de oră, se fierbe la foc mic timp de 30 minute. În constipațiile rebele, se repetă doza indicată mai sus, dimineața pe stomacul gol.

CUSCRIȘORUL

Pulmonaria officinalis L. – Fam. Boraginaceae

Ecologie. Răspândire.

Numită și plămânărică, cuscrisorul crește în locuri umbroase și umede, în păduri de foioase, din câmpie și până în zona montană inferioară, în toată țara, cu deosebire în Transilvania, Muntenia (Dîmbovița, Giurgiu), Moldova (Bacău, Neamț, Suceava).

Descrierea plantei.

Cuscrisorul este o plantă ierboasă, înaltă până la 30 cm, aspru păroasă, cu tulpină cilindrică, neramificată. Frunzele sunt alungite, ovale, cu mici pete rotunde albe. Florile, grupate în inflorescență, la deschidere sunt roșii, apoi trec în violet și albastru. Pe aceeași plantă se află flori cu cele trei feluri de culori, în același timp.

Organul utilizat.

De la cuscrisor se recoltează frunzele – *Pulmonariae folium* – din martie până în septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Primăvara, în martie, aprilie și mai, se recoltează prin rupere cu mâna frunzele de pe tulpinile cu flori. Mai târziu, se recoltează cantități mai mari de pe tulpinile fără flori. Se alege și se îndepărtează frunzele atacate, iar cele sănătoase se întind în straturi subțiri în șoproane, poduri sau camere cu bună aerisire, ferite de lumina soarelui.

Produsul obținut constă în frunze uscate, de culoare verde – închis pe partea superioară, uneori cu pete albicioase și verde – albăstriu pe fața inferioară, acoperite cu peri aspri pe ambele fețe, fără miros, cu gust slab mucilaginos și ușor sărat.

Principii active.

Frunzele de cuscrișor conțin mucilagii, tanin, saponine, alantoină, săruri de potasiu, acid silicic, vitaminele A, C.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită acestei compoziții chimice complexe, frunzele se folosesc în bolile căilor respiratorii (bronșită, gripă), ușurând expectorația, calmând tusea și răgușeala. Prin sărurile de potasiu ce le conține, plămânărica are și acțiune diuretică, întrebuințându-se în boli de rinichi și vezică urinară. Acidul silicic îi dă proprietăți remineralizante recomandându-se în convalescență și stări de demineralizare. Alantoina imprimă plantei însușirea de a vindeca și cicatriza rănilor (arsuri, degerături) prin stimularea țesuturilor sănătoase. Pentru aceste proprietăți se recomandă și în ulcerul gastric, iar datorită taninului se folosește în diaree.

Mod de administrare.

Infuzia de frunze de cuscrișor se prepară dintr-o lingură de frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se acoperă 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni cu infuzie caldă pe zi.

FAGUL

Fagus sylvatica L. – Fam. Fagaceae

Ecologie. Răspândire.

Fagul formează păduri în întreg lanțul carpatic, cu limite: cea inferioară la 300 – 500 m altitudine până în regiunea montană, cu limita superioară la 1200 – 1400 m, maximum 1 650 m altitudine în Parâng și Apuseni. Se întâlnește și pe flancurile văilor umede, unde făgetele coboară insular până la 150 – 200 m, iar pe Valea Cernei și Valea Dunării până la circa 100 (60) m altitudine. Preferă soluri brune de pădure bogate în humus, slab – acide, revene, aerisite, permeabile.

Descrierea plantei.

Fagul este un arbore foios, înalt până la 40 (45) m. Rădăcina este pivotantă în primii zece ani, apoi devine rămuroasă, cu ramificații numeroase oblice și orizontale, cu o bună ancorare în sol. Tulpina este dreaptă, cilindrică, cu o scoarță netedă, subțire, de culoare cenușie – albicioasă. Lemnul este alb – roșiatic, cu raze medulare mari, bine definite, cu inele anuale vizibile. Frunzele sunt glabre, pețiolate, ovate, pe margine păroase ondulate, pe fața inferioară palid – verzi, lungi de 5 – 10 cm. Florile sunt grupate în amenți. Fructul este cunoscut sub numele de jir.

Fagul are o longivitate de aproximativ 300 de ani, foarte rar până la 500 de ani.

Organul utilizat.

De la fag se folosesc frunzele – *Fagus sylvatica folium* – și scoarța – *Fagus sylvatica cortex*.

Recoltare. Uscare.

Frunzele de fag se recoltează, prin rupere cu mâna sau strujire, din luna iunie până în august. În vederea uscării se întind în aer liber la soare, în locuri adăpostite, în poduri, magazine bine ventilate și se întorc din timp în timp.

Primăvara, înainte de a înfrunzi, se taie ramuri tinere, numai atâtea câte pot fi decojite în aceeași zi. Coaja ramurilor se crestează inelar, la distanțe de 10 – 15 cm, se despică, apoi, de-a lungul ramurii între 2 inele și se cojește întreaga porțiune cu vârful cuțitului. Decojirea ramurilor direct pe arbore duce la uscarea lui. În ziua următoare tăierii ramurilor, decojirea nu se mai poate face, ori se face foarte greu, cu cuțitul, când produsul se impurifică cu bucăți de lemn. Se usucă în încăperi încălzite și aerisite.

Principii active.

Frunzele de fag conțin flavone, acid elagic, cvercetină, acid cafeic, acid cumaric, tanin.

Scoarța conține celuloză, pentozani, zaharuri, lignină, tanin, albumine, săruri de calciu, potasiu, sodiu, fier, aluminiu, siliciu, fosfor, clor, sulf.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de fag posedă proprietăți antipiretic, antidiareic, tonic – amar, fiind administrate, sub formă de infuzie sau decoct, în tratarea diareei, dizenteriei, febrei, în tratamentul litiazei urinare și extern, sub formă de băi cu infuzie, în combaterea durerilor reumatismale.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de produs bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se acoperă 15 minute pentru a infuza. Se strecoară. Se beau 2 cani pe zi.

Decoctul se prepară dintr-o linguriță de pulbere de scoarță de fag la 200 ml apă rece. Se fierbe 3 – 5 minute. Se acoperă 15 minute. Se strecoară (filtrează prin tifon dublu sau triplu). Se beau 1 – 2 cani pe zi.

FERIGA

Dryopteris filix-mas (L.) Schott. – Fam. Polypodiaceae

Ecologie. Răspândire.

Feriga este o specie de plante comună, întâlnită în păduri de foioase, tufărișuri, locuri umbrite, buruienișuri de depresiune, sporadic în molidișuri, din regiunea inferioară a munților până la etajul subalpin din întreg lanțul carpatic. Feriga este indicatoare de soluri cu regim de umiditate reavăn până la jilav, sensibilă la poluare atmosferică.

Descrierea plantei.

Feriga este o plantă ierboasă, perenă. În pământ prezintă un rizom gros, lung până la 30 cm, oblic – ascendent, acoperit cu resturi de pețioluri din anii precedenți. Frunzele tinere răsucite în formă de cârjă, dispuse în buchet. Frunzele mature sunt mari, lungi până la 140 cm, cu un pețiol de 30 cm, acoperit cu palee membranoase, brun – roșcate.

Organul utilizat.

De la iarba dulce de munte se folosește rizomul – *Filicis maris rhizoma* – care se recoltează primăvara devreme sau toamna târziu.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Se recoltează toamna, scoțându-se în întregime din pământ și tăind frunzele de pe rizomi astfel ca să rămână numai bazele pețiolurilor, de maximum 2 – 3 cm înălțime.

Se prezintă sub formă de bucăți, de obicei drepte, dar pot fi și curbate. Aspectul lor este caracteristic datorită bazelor pețiolurilor care acoperă rizomul. Numai în secțiune poate fi descoperit rizomul propriu – zis. Se usucă la umbră, într-un singur strat sau suspendați pe șipci în poduri acoperite cu tablă. Uscarea artificială, în cuptor obișnuit, se face la temperaturi mai mici de 40 °C.

Produsul obținut are o culoare brun – roșcată, gustul la început dulceag devine iute și neplăcut, astringent, iar mirosul lipsește.

Principii active.

Principiile active din rizomul de ferigă sunt constituiți dintr-o substanță caracteristică tuturor ferigilor, filicina. Mai posedă acidul filicinic, acidul flavaspidic, filmarona, componenți floroglucidici.

Atenție! La supradozare, filicina poate provoca fenomene toxice, de ordin gastrointestinal, mai ales vomă, greață și diaree, tulburări nervoase ca astenie, depresiune, somnolență și chiar lipotimie, tulburări vizuale, auditive și cardiovasculare concretizate prin aritmie, tahicardie, mai rar bradicardie.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Cel mai activ component este filicina, dar s-a observat că toți componenții floroglucidici posedă activitate antihelmintică. Se menționează că activitatea compușilor floroglucidici se manifestă numai în cazul rizomilor proaspeți, indicată de culoarea verde a secțiunii acestora. Deoarece substanțele active din rizomul de ferigă paralizează musculatura netedă a celor mai multe specii de tenie, produsul constituie unul din cele mai bune preparate tenifuge, naturale, indigene. Se mai folosește și împotriva altor viermi intestinali ca: *Botriocephalus distomum*, *Ascaris*, *Ankylostoma*.

Cu 15 minute înaintea administrării se ia bicarbonat de sodiu care diminuează aciditatea și mărește activitatea floroglucidelor, iar la o oră de la folosirea preparatului se ia un purgativ pentru eliminarea viermilor. Este nevoie de purgativ deoarece acțiunea filicinii este numai viermifugă (paralizia viermilor) nu și viermicidă (eliminarea viermilor).

Mod de administrare.

Înainte de tratament, cu 24 – 36 ore, se recomandă să se urmeze o dietă ușoară. Se administrează o linguriță de pulbere de rizom care se amestecă bine cu 1 – 2 lingurițe de miere de albine fluidă.

Datorită gustului grețos, după administrare se poate ingera o cafea foarte dulce sau 2 – 3 bomboane mentolate.

FRAGUL

Fragaria vesca L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Fragul este o specie foarte comună, care se întâlnește prin pajiști, poieni, fânețe, păduri, crescând pe soluri ușoare în toate zonele de deal și munte din întreaga țară (cu excepția Dobrogei).

Descrierea plantei.

Fragul este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 5 – 20 (30) cm, cu rozetă de frunze la bază, tulpini târâtoare și florile albe.

Organul utilizat.

De la frag se utilizează frunzele – *Fragariae folium*.

Recoltare. Uscare.

Frunzele de frag fără codițe, se recoltează, prin rupere cu mâna, din luna iunie până în septembrie. În vederea uscării se întind în aer liber la soare, în locuri adăpostite, în poduri, magazine bine ventilate și se întorc din timp în timp.

Principii active.

Drogul conține tanin, flavone, ulei volatil, zaharuri, mucilagii, acizi grași, potasiu, calciu, fier, fosfor, vitaminele C, A.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele de fragi se utilizează pentru tratarea litiazei biliare și renale, a afecțiunilor splinii, a hepatitei, diareei, hemoroizilor, a afecțiunilor intestinale, astmului, transpirațiilor nocturne, gutei.

Fragii, în stare proaspătă, combat constipația, micșorează colesterolul; de asemenea combat viermii intestinali și chiar tenia. În tratarea anemiei se folosesc atât fructele proaspete, cât și infuzia de frunze datorită conținutului în vitaminele C, A și sărurilor de potasiu, calciu, fier și fosfor.

Datorită proprietății de diuretic cu eliminare de acid uric și urați se folosește în tratarea gutei, a afecțiunilor renale și vezicale. De asemenea se utilizează ca astringent în tratarea diareei sau a colitei cu tendințe diareice.

Fragul are și proprietăți dezinfectante (bactericide).

Mod de administrare.

Infuzia se obține din 2 lingurițe de drog la 250 ml apă și se bea 2 căni pe zi. Pentru mărirea efectului antidiareic se poate face o scurtă decoctie.

FRASINUL

Fraxinus excelsior L. – Fam. Oleaceae

Ecologie. Răspândire.

Frasinul este frecvent întâlnit în zona de câmpie și deal, dar și la munte (în partea inferioară), crescând în păduri, lunci, zăvoaie, chei, preferând soluri afânate.

Descrierea plantei.

Frasinul este un arbore viguros, înalt până la 40 m. Frunzele sunt compuse din 7 – 13 foliole, de formă ovală, uneori lanceolată, cu marginea dințată. Culoarea este verde închis. Florile apar înaintea frunzelor. Fructul este aripat.

Organul utilizat.

De la frasin se recoltează frunzele – *Fraxini folium* – în perioada mai – iulie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face prin strujire de pe codița principală. Se usucă în straturi subțiri pe rame sau prelate, în magazine curate, șoproane, la umbră.

Produsul obținut este constituit din foliole uscate de culoare verde închis, fără miros și cu gust amar și astringent.

Principii active.

Foliolele de frasin conțin substanțe specifice, tanin, acizi organici.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Cu toate că frunzele de frasin nu conțin prea multe principii active, produsul are acțiune diuretică, laxativă și antireumatismală. Se folosește și în tratamentul gutei. De asemenea, se întrebuințează ca bun remediu antiartritic.

Mod de administrare.

Frunzele de frasin sunt folosite sub formă de infuzie ce se obține dintr-o lingură de drog la 200 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.

În reumatism și artrită se folosesc compresele cu decoct preparat dintr-o lingură de frunze mărunțite la 200 ml apă. Se fierb 15 minute. Se strecoară decoctul călduț și se folosește.

GĂLBENELE

Caledula officinalis L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Gălbenelele reprezintă o specie de plante subspontană, care este nepretențioasă față de temperatură. Cere lumină directă. Are pretenții moderate față de umiditate. Crește bine pe toate tipurile de sol, dar, mai ales, pe cele fertile și profunde.

Descrierea plantei.

Cunoscută și sub numele de filimică, gălbenelele este o plantă ierbacee, anuală, înaltă de 20 – 50 cm. Prezintă în pământ o rădăcină pivotantă. Tulpina este dreaptă, ramificată, pubescentă. Frunzele sunt sesile, întregi, pubescente, alterne. Florile, grupate în inflorescență cu aspect de floare simplă, de culoare galbenă până la galben – portocaliu, au diametru de 3 – 4 cm.

Organul utilizat.

De la gălbenele se recoltează inflorescențele – *Calendulae flores* – care se recoltează în lunile iunie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Inflorescențele de gălbenele se recoltează prin rupere cu mâna sau prin tăiere cu foarfeca, pe timp uscat, însorit, după ce s-a ridicat roua. Se usucă în straturi foarte subțiri, așezate pe rame, la umbră, în camere curate, bine aerisite sau în poduri acoperite cu tablă.

Produsul uscat constă din flori de culoare galbenă, care nu au miros și nici gust.

Recoltarea stimulează formarea de noi inflorescențe.

Principii active.

Produsul de gălbenele conține un ulei volatil, substanțe amare, rezine, carotenoizi, flavone, compuși policiclici, tanin, acizi organici, saponine, mucilagii

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de filimică posedă acțiune emenagogă, coleretică, antispastică, cicatrizantă, antiinflamatorie. Se administrează, sub formă de infuzie, ulei, tinctură, în gastrită hiperacidă, ulcer gastroduodenal, diskinezii biliare, colecistopatii.

Ca topic, un preparat de gălbenele dă bune rezultate în tratamentul diferitelor plăgi, în înțepături de insecte, în tratarea degerăturilor, arsurilor, când acționează ca antiseptic, cicatrizant și antiinflamator.

În tratamentul unor răni ce se cicatrizează greu se folosește sub formă de comprese umede, calde. De asemenea dă bune rezultate în tratamentul unor stafilococii cutanate. Au mai fost semnalate proprietăți antivirale, antitumorale și estrogenice.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță și jumătate de produs bine mărunțit la 100 ml apă clocotită. Se acoperă 15 – 20 minute pentru a infuza. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Pentru ulcer și gastrite se consumă infuzia între mese.

Tinctura se obține din 20 g drog foarte bine mărunțit, care se macerează 8 zile în 100 ml alcool de 50 grade. Se iau de 3 ori pe zi câte 30 de picături.

Uleiul de gălbenele se prepară din 30 g de drog bine mărunțit macerat 4 săptămâni în 100 ml ulei de floarea – soarelui, la lumină și căldură, dar nu în soare direct.

Cosmetică.

Pentru tratarea tenurilor uscate se aplică comprese sau se administrează loțiuni cu infuzie de gălbenele.

Pentru tratarea pleoapelor ridate și igiena oculară (conjunctivite, blefarite) se aplică comprese locale cu 10 ml tinctură de gălbenele diluate în 100 ml apă distilată sau fiartă și răcită.

GHIOCCELUL

Galanthus nivalis L. – Fam. Amaryllidaceae

Ecologie. Răspândire.

Ghiocelul, plantă care înflorește timpuriu primăvara, se întâlnește în pădurile de foioase, pajiști, tufărișuri, preferând un sol afânat, în toată țara, cu excepția Dobrogei.

Descrierea plantei.

Ghiocelul este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 10 – 20 cm și prezintă un bulb în pământ din care apar frunze fără codițe, alungite și o tulpină care se termină cu o floare albă, pedunculată.

Organul utilizat. Se recoltează în lunile februarie – martie bulbul – *Galanthii tuber*.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

În perioada de recoltare, cu ajutorul sapei, cazmalei sau hârlețului, se scot bulbii de ghiocci. Bulbii cu rădăcini se spală repede, se zvântă, apoi se întind în poduri acoperite cu tablă sau în camere aerisite.

Produsul obținut este constituit din bulbi de culoare albă sau albă – gălbuie, fără miros și gust.

Principii active.

Bulbii de ghiocci conțin câteva substanțe specifice, alcaloizi, rezine, mucilagii, tanin.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Utilizarea preparatelor din bulbi de ghiocci se datorează, în primul rând, acțiunii alcaloizilor și rezinelor, care favorizează reluarea activității nervoase la nivelul aparatelor interne, cu efecte pozitive asupra vaselor de sânge și a organelor interne. De asemenea, favorizează regenerarea și formarea fibrelor musculare.

Produsul se folosește, cu efecte de la o îmbunătățire moderată până la marcantă, în hemiplegii și hemipareze, hemoragii cerebrale, tromboze sau boli tromboembolice.

Mod de preparare.

Bulbii de ghiocci se administrează sub formă de decoct preparat din 2 lingurițe de drog la 300 ml apă. Se fierbe 25 minute. Se strecoară fierbinte, apoi se bea cantitatea obținută în 2 reprize între mese.

GRÂUȘORUL

Ficaria verna Huds. (*Ranunculus ficaria* L. – *Ficaria ranunculoides* Mnch.) – Fam. Ranunculaceae

Ecologie. Răspândire.

Grâușorul este o specie comună din zona de câmpie până în cea montană, care crește în păduri, zăvoaie, grădini, vii, livezi, tufișuri. Preferă soluri afânate.

Descrierea plantei.

Cunoscut și sub denumirea de unișor, grâușorul este o plantă ierboasă, mică, cu înălțime între 5 – 30cm, cu frunze rotunde, cărnoase și lucioase, crenelate pe margini și prevăzute cu o codiță lungă. Florile sunt de culoare galbenă – aurie.

Organul utilizat.

De la grâușor se folosesc frunzele – *Ficariae folium* – care se recoltează în perioada aprilie – mai și rădăcina – *Ficariae radix* – în aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face prin ruperea lor cu mâna. Se usucă în strat subțire la umbră, în magazii, șoproane sau poduri acoperite cu tablă. Din timp în timp se întorc cu grijă, pentru a nu le sfărâma.

Produsul uscat are culoare verde-închis, gust ușor dulceag-astringent și nu are miros.

Rădăcinile se recoltează cu ajutorul cazmalei, sapei. Se spală repede, se zvântă și se întind în straturi subțiri la soare.

Principii active.

Atât frunzele, cât și rădăcina conțin saponine, acizi organici, o substanță specifică, vitamina C (mai ales în frunze).

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită saponinelor, produsul se folosește ca expectorant și fluidifiant al secrețiilor bronhice fiind administrat în răceli, gripă. De asemenea, preparatul este folosit pentru proprietățile sale de a ameliora circulația venoasă, ca antihemoroidal sau pentru tratamentul varicelor.

Mod de administrare.

Infuzia din frunze de unișor se prepară din 2 lingurițe de drog la 200 ml apă. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Decoctul din rădăcină de grâușor se obține dintr-o lingură de drog la 300 ml apă. Se fierbe 25 minute și se strecoară fierbinte. Se beau 2 căni pe zi.

HOLERA

Xanthium spinosum L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Holera este o specie comună în zona de câmpie și deal, întâlnindu-se în apropierea așezărilor umane și care crește pe lângă drumuri și căi ferate, în locuri necultivate.

Descrierea plantei.

Holera sau ghimpele este o plantă ierboasă, comună ca buruiană, recunoscându-se după tulpina înaltă de 80 – 90 cm, bogat ramificată, cu spini la baza frunzelor. Spinii au culoare galbeni-pai, sunt trifurcați, de 2 – 3 cm, foarte înțepători. Culoarea frunzelor pe fața superioară este verde, dar în dreptul nervurilor principale, datorită perișorilor este verde – albicioasă; pe fața inferioară culoarea este tot verde, dar mai deschisă. Frunzele sunt opuse, lungi, îngustându-se spre bază și prelungindu-se în codița lungă.

Partea utilizată.

De la holeră se recoltează partea aeriană – *Xanthii spinosi herba* – în perioada iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Datorită spinilor, recoltarea se face cu mănuși groase, tăindu-se cu o foarfecă lungă sau cuțitul, ori cu sapa bine ascuțită. Se taie în fragmente de 5 – 6cm. Uscarea se face la umbră, în poduri acoperite cu tablă sau șoproane.

Produsul uscat are culoare verde, nu are miros.

Principii active.

Holera conține ulei volatil, saponine, tanin, acizi organici.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Descoperirea proprietăților terapeutice ale holerei este prioritate românească, datorată unui colectiv de la I.M.F. Cluj-Napoca, sub conducerea conf. Dr. Pavel Petcu.

Produsul posedă proprietăți cicatrizante, anticongestivante, antiinflamatoare și dezinfectante. Extractul de holeră se administrează sub formă de decoct în afecțiunile de la nivelul aparatului urinar și anume: adenomul de prostată (preventiv și curativ, inclusiv postoperator), prostatită, citopielită, litiază renală (cu calculi de mărimea unui bob de piper). În plus, produsul, evident netoxic, determină reținerea selectivă, în serul sanguin a elementelor minerale protectoare ale mușchiului inimii, K^+ și Mg^{2+} .

Mod de administrare.

Decoctul de holeră se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă. Se bea înainte de mese cu o jumătate de oră, 2 cani pe zi în primele 6 luni de cură, apoi câte o singură cană pe zi. Cura durează 6 – 18 luni în afecțiuni de prostată, 3 – 5 luni în citopielite și cure de întreținere toată viața în litiaze renale. Se recomandă asocierea cu un diuretic și evitarea consumului de condimente, fructe acre, lactate fermentate, alcool pe timpul curei cu produsul de holeră.

HREANUL

Armoracia rusticana (Lam.) G. M. Sch. – Fam. Cruciferae

Ecologie. Răspândire.

Hreanul crește în poieni, în grădini, pe malul râurilor și pâraielor, la marginea drumurilor, în locuri necultivate.

Descrierea plantei.

Hreanul este o plantă ierboasă, perenă, cu rădăcină adâncă (60 – 100 cm), frunzele sunt mari, alungite, iar florile sunt grupate în inflorescențe mici, de culoare albă.

Organul utilizat.

De la hrean se utilizează rădăcina – *Cochleariae radix* – care se recoltează toamna.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Rădăcinile se scot cu cazmaua sau hârlețul, se spală imediat, se curăță de părțile aeriene, se taie în bucăți de 10 – 15 cm, iar părțile groase se despică în 2 – 4 fragmente pentru a se usca mai ușor. Rădăcinile de hrean se usucă la soare, în locuri deschise, bine ventilate.

Produsul obținut este constituit din rădăcini sau fragmente de rădăcini uscate, de culoare închisă la exterior și albă – gălbuie la interior, cu gust iute și miros înțepător.

Principii active.

Rădăcina de hrean conține glucide, aminoacizi, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B₁, B₂, B₆, F, C, substanțe sulfuroase, azotați, acid ascorbic.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită compușilor sulfurați, hreanul modifică secrețiile bronhice, stimulează diureza și exercită o acțiune balsamică și antiseptică. Extern este revulsiv, rubefiant și lacrimogen. Hreanul prezintă un efect favorabil în tratamentul infecțiilor urinare și al căilor respiratorii superioare. Tratamentul cu hrean s-a dovedit eficient în pielonefrite cronice, în pauzele dintre seriile de antibiotice și sulfamide. Datorită conținutului ridicat în acid ascorbic (până la 650 mg%) rădăcinile de hrean sunt folosite ca antiscorbutic.

Extern, poate fi folosit sub formă de cataplasme sau comprese împotriva durerilor de cap și de dinți, în nevralgii, sciatică, crampe, colici sau ulcer.

Mod de administrare.

Intern se administrează sub formă de sirop obținut din 80 g rădăcină de hrean mărunțită la 1 litru sirop (350 g zahăr fiert cu 650 ml apă). Siropul cu cele 80 g de drog se fierb 20 minute. Se strecoară imediat prin tifon direct în sticle curate și uscate, de capacitate mică. Acestea se umple complet și se înfundă bine. Se utilizează zilnic 1 – 2 linguri de sirop.

Pentru comprese se utilizează un decoct preparat din 2 linguri de drog la 300 ml apă, care se fierbe 20 minute. După 10 minute se strecoară și se utilizează.

IARBA – FIARELOR

Cynanchum vincetoxicum (L.) Pers. și *Vincetoxicum hirundinaria* Medic.
(*Vincetoxicum officinale* Moench.)] – Fam. Asclepiadaceae

Ecologie. Răspândire.

Iarba – fiarelor crește prin păduri, margini de pădure, tăieturi de pădure, tufărișuri, zăvoaie, livezi, pajiști, fânețe, poieni, locuri stâncoase, din regiunea de câmpie până în cea montană.

Descrierea plantei.

Iarba – fiarelor este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 20 – 80 cm. În pământ prezintă un rizom turtit, care are o culoare brun – roșiatică. Tulpina este dreaptă, ramificată. Frunzele sunt ovate pe tulpină și cordate la bază. Florile sunt alburii.

Organul utilizat. De la iarba – fiarelor se folosește rizomul – *Vincetoxici radix* – care se recoltează primăvara sau toamna.

Recoltare. Uscare. Rizomii și rădăcinile de iarba – fiarelor se scot din pământ cu sapă sau hârlețul. Se spală într-un curent de apă. Se taie în bucăți de 10 – 15 cm. Uscarea se face la soare sau la umbră, în poduri acoperite cu tablă. Produsul uscat are culoarea brun – roșcat până la cenușie, la exterior și galbenă la interior. Gustul este la început dulceag, apoi acru, iar mirosul este slab.

Principii active.

Rizomii conțin amidon, vincetoxină, asclepiadina, cetone, flavone, cantități reduse din alcaloidul tiloforină.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

În medicina tradițională produsul se folosește, sub formă de decoct, ca expectorant, depurativ, diuretic, diaforetic, vermifug, iar în doze mari ca vomitiv. Se indică în tratarea hidropiziei, scrofulozei și afecțiunilor renale.

Mod de administrare.

Decoctul din rizomul de iarba - fiarelor se obține dintr-o lingură de drog la 300 ml apă. Se fierbe 25 minute și se strecoară fierbinte. Se beau 2 căni pe zi.

IEDERA

Hedera helix L. – Fam. Araliaceae

Ecologie. Răspândire.

Iedera este o specie care crește pe soluri calcaroase, cu mull, bogate în humus, în păduri de stejar, fag, rășinoase, zăvoaie, pe stâncării, începând de la coline până în regiunea montană, la 1500 – 1800 m altitudine. Este puțin rezistent la ger. Rezistă bine la fum, gaze și umbră.

Descrierea plantei.

Iedera este o plantă foarte comună, o liană. Tulpina se fixează de arbori prin rădăcini adventive. Frunzele sunt coriacee, glabre, unghiular 5 – lobate, în timp ce frunzele ramurilor bătrâne sunt deltoide. Florile, albe – verzui, mici, sunt dispuse în inflorescențe simple.

Are o longevitate de 500 de ani.

Organul utilizat.

De la iederă se folosesc frunzele – *Hederae helix folium* – care se recoltează când este nevoie.

Recoltare. Uscare.

Recoltarea frunzelor se face în zilele senine, după ce se ridică roua, până la ora 16. Frunzele se strujesc de pe tulpini, apoi se usucă în poduri cu aerisire bună sau în șoproane, magazine.

Principii active.

Produsul de iederă conține hederină, hederozida A, saponine, rutozid, acidul clorogenic, acidul cafeic, scopolină. De curând a fost descoperită prezentă emetinei.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Sub formă de infuzie, frunzele sunt folosite ca emenagog, iar extern ca topic în diverse ulceratii, ca analgetic în nevrite, sub formă de unguent sau extract în tratamentul celulitei.

Frunzele și fragmentele de tijă au acțiune antispastică, secretolitică și ușor sedativă, ceea ce justifică utilizarea în tratamentul tusei convulsive, deoarece favorizează prevenirea bronhospasmului. La administrare, intensitatea tusei scade, iar numărul acceselor se micșorează.

În medicina populară mai este folosită ca antiinflamator, febrifug, antireumatic, pentru tratamentul migrenelor, ca antidiareic și analgezic în durerile de ficat și stomac.

Planta proaspătă posedă puternice proprietăți de iritant dermic, iar un extract fluid a fost recomandat în tratamentul local al celulitei.

Recent s-a precizat acțiunea antibiotică asupra bacteriilor Gram pozitive.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de produs bine mărunțit, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se acoperă 10 – 15 minute pentru a infuza. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Tinctura se obține din 25 g de frunze proaspete tocate la 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care sticla se agită zilnic de 2 – 3 ori pentru omogenizarea extrasului. Se strecoară. Se folosesc 25 – 30 picături pe zi.

Pentru tratarea reumatismului poliarticular, sciaticii: se prepară un decoct din 100 – 150 g frunze la 2 l de apă rece. Se fierbe 20 minute. Se strecoară. Se adaugă la apă de baie. Se face o cură de 21 de băi.

LĂCRĂMIOARA

Convallaria majalis L. – Fam. Liliaceae

Ecologie. Răspândire.

Lăcrămioara sau mărgăritarul este o specie care vegetează frecvent în păduri de foioase, mai ales stejărete, tufărișuri, în locuri umbroase, îndeosebi în regiunile de câmpie și de dealuri. Planta se întâlnește pe soluri brune sau brun – roșcate, bogate în calciu și mull, afânate, fertile. Mărgăritarul este o plantă de semiumbră, cu cerințe ridicate față de umiditate.

Descrierea plantei.

Mărgăritarul este o plantă otrăvitoare, ierboasă, perenă, înaltă de 15 – 25 cm, care are în pământ un rizom lung și subțire, din care cresc frunze mari, ovale, cu margini întregi și codița lungă. Din anul al treilea, odată cu apariția frunzelor sau după înfrunzirea completă, apare și tulpina cu 5 – 15 flori mici, albe, parfumate, grupate spre vârf. Înfloarește în mai.

Organul utilizat.

De la lăcrămioară se recoltează partea aeriană înflorită – *Convallariae herba* – în perioada aprilie – mai.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea părții aeriene se face prin tăiere cu cuțitul ori foarfeca, în zile uscate și așteptând să se ridice roua. Frunzele de cea mai bună calitate sunt cele recoltate înainte de înflorire. Recoltarea prin smulgere este oprită, deoarece duce la distrugerea plantelor. Uscarea se face numai în încăperi foarte curate și calde.

Produsul uscat își păstrează culoarea verde, nu are miros, iar gustul este amar.

Principii active.

Partea aeriană conține compuși cardiotonici, saponine, flavone.

Atenție! Planta este toxică. Intoxicarea se manifestă prin greață, vomă, tahicardie, aritmie, diaree, diureză excesivă. Se intervine rapid cu cărbune medicinal.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Deși inițial produsul a fost utilizat ca purgativ, nu a întârziat să-și evidențieze calitățile sale cardiotonice. Datorită puternicii acțiuni diuretice este recomandat ca remediu al leziunilor mușchiului inimii, în aritmie, dispnee cardiacă. Cele mai folosite produse sunt extractul apos și tinctura. Cel mai activ s-a dovedit sucule obținut prin presarea plantei proaspete, care posedă o activitate dublă față de cea a extractului.

Principalele indicații pentru preparatele de lăcrămioară sunt cazurile de insuficiență cardiacă, în special, în tratamentele prelungite a formelor cronice ale bolii respective. Se mai administrează în tulburări nervoase ale activității cardiace, extrasistole, tahicardie, leziuni cardiace datorate sportului, insuficiență aortică și

mitrală, în infarctul miocardic. Se folosește și în ateroscleroză, în arterioscleroză cu tulburări care mimează anghina pectorală.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 300 ml apă. Se acoperă 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Tinctura se obține din două lingurițe de drog macerat 10 zile în 100 ml alcool de 70 grade. Se administrează 10-15 picături de 3 ori pe zi după mese.

LILIACUL

Syringa vulgaris L. - Fam. Oleaceae

Ecologie. Răspândire.

Liliacul este o specie de plante care se întâlnește spontan în regiunile de deal și munte, în zone adăpostite, calde, pe coaste pietroase, cal-caroase din Crișana, Transilvania, Banat, Oltenia, Muntenia, Dobrogea. Pe Valea Cernei la Domogled, în Oltenia pe Valea Topolniței, pe Valea Tismanei formează tufărișuri. Vegetează pe creste însozite, stâncării, pe substraturi calcaroase. Este rezistent la secetă, ger și fum.

Descrierea plantei.

Liliacul este un arbust, înalt de 3-4 m, rar ajungând la 6-7 m. Rădăcina este trasantă. Tulpina, ramificată aproape de la bază, are scoarță de culoare cenușie și lemn tare. Lăstărește puternic. Frunzele sunt lat-ovate, la bază cordate, mai late în partea inferioară, cu pețiol lung. Florile, parfumate, grupate în inflorescențe, au culoarea albastră, violacee, albă.

Organul utilizat.

De la liliac se folosesc inflorescențele - *Syringa vulgaris flores* - care se recoltează în luna mai.

Recoltare. Uscare.

Recoltarea se face prin tăierea cu foarfeca, cosorul sau cuțitul a inflorescențelor de liliac. Momentul optim al recoltării este dimineața, după ce s-a ridicat roua, iar timpul s-a încălzit (după orele 9-10). Inflorescențele se culeg fără a le strânge cu degetele sau mâna. Petalele strivite își schimbă culoarea în timpul uscării și apar cu pete cafenii. Se colectează în cutii sau coșuri căptușite cu hârtie curată. Uscarea se face pe rame, peste care s-a așternut hârtie curată. Se întind în strat subțire. Ramele se așează în locuri adăpostite de soare și de vânt, de preferință în poduri, sub acoperișuri de tablă.

Principii active.

Compoziția chimică a plantei este puțin studiată. Produsul, constituit din inflorescențe de liliac, conține siringină, siringopictină, zaharuri.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

În medicina tradițională preparatului de liliac, folosit sub formă de infuzie, i se atribuie proprietăți astringente, tonice, antifebrile și calmante în colici hepatice. Se administrează pentru combaterea febrei, a diareei, ca tonifiant al organismului.

Extern, sub formă de ulei, produsul se folosește ca antireumatic, făcându-se frecții locale pe locurile dureroase.

Mod de administrare.

Infuzia de inflorescențe de liliac se prepară dintr-o linguriță de drog bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru a infuza 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 căni pe zi sau când este necesar. Uleiul de liliac se obține în două moduri:

- ◆ prin macerarea inflorescențelor proaspete cu ulei de floarea-soarelui timp de 4 săptămâni,
- ◆ după următoarea formulă: 25 g inflorescențe de liliac uscate se umezesc cu 20 ml alcool de 70 grade și după 10-12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, amestecându-se din când în când. După 2 zile de repaus se strecoară printr-o pânză și se stoarce. După o ședere de o zi, se strecoară din nou, obținând un ulei limpede de culoare violaceu. Uleiul obținut se păstrează în sticlute închise la culoare și la răcoare.

LUMÂNĂRICA

Verbascum phlomoides L. – Fam. Scrofulariaceae

Ecologie. Răspândire.

Lumânărica este o specie care vegetează în locuri necultivate, la margini de drumuri. Ea solicită multă lumină și uscăciune excesivă. Crește pe terenuri pietroase, nisipoase în zona de câmpie și de deal din întreaga țară.

Descrierea plantei.

Lumânărica este o plantă ierboasă, anuală, înaltă până la 2 m, tulpina este dreaptă, neramificată, cu flori galbene, grupate în inflorescență (în treimea superioară), cu frunze păroase, ovale, care sunt din ce în ce mai mari spre bază.

Organul utilizat.

De la lumânărică se recoltează florile (petalele și staminele) – *Verbasci flores* – din iunie până în septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face numai dimineața, după ce se ridică roua. Când florile încep să se închidă de căldură, la amiază, nu se vor mai recolta, deoarece dau, ca și florile căzute, un produs necorespunzător. Se culeg cu mâna, prin ciupire, numai corola cu staminele de la florile deschise. Se colectează în cutii sau coșuri căptușite cu hârtie curată. Uscarea se face la soare, în straturi subțiri, cu un singur rând de flori, pe rame sau pe hârtie curată, timp de câteva ore, apoi la umbră. Uscarea prea înceată le brunifică.

Culoarea florilor uscate trebuie să fie galbenă-aurie, mirosul plăcut, de miere, gustul dulceag, mucilaginos.

Observație! Deoarece perii plantei provoacă inflamații ale pielii, mucoaselor, ochilor, pe timpul recoltării se va purta îmbrăcăminte cu mâneci lungi și bine închisă la gât. Măinile nu se vor duce la față și, mai ales, la ochi.

Principii active.

Principalul principiu activ îl constituie mucilagiul, dar florile de lumânărică mai conțin și saponine, flavone, acizi organici, zaharuri, tanin și un alcool specific.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Proprietățile expectorante și emoliente le fac să fie incluse în speciile pectorale sau se folosesc sub formă de infuzie ca behice și antiastmatice. Cu toată acțiunea

expectorantă nu se vor utiliza în catarul acut, ci în stări subacute și în bronșitele cronice. Mai au acțiune antiinflamatorie, diuretică, antivirală, antihistaminică, antispastică, antimicrobiană. Infuzia din flori de lumânărică se dă împotriva tusei și răgușelii, de asemenea, în iritații ale stomacului și intestinului.

Mod de administrare.

Infuzia de flori de lumânărică se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă. Se lasă la infuzat 5 minute. Se strecoară printr-o țesătură fină, pentru îndepărtarea perișorilor detașați de pe flori, care irită gâtul și căile digestive. Se beau 2 căni pe zi, prima între mese, a doua seara la culcare.

MACUL DE CÂMP

Papaver rhoeas L. – Fam. Papaveraceae

Ecologie. Răspândire.

Deși specifică ca buruiănă de semănături (în special de cereale), macul de câmp se întâlnește și în miriști, pe marginea drumurilor, a căilor ferate, pe soluri mai fertile și bogate în calciu. Crește în toate județele de câmpie și deal.

Descrierea plantei.

Macul este o plantă ierboasă, anuală, dreaptă, înaltă de până la 1 m, cu tulpina acoperită cu peri aspri, frunzele, păroase și ele, sunt divizate, florile au 4 petale, intens roșii, unele având baza pătată.

Organul utilizat.

De la mac se folosesc petalele – *Rhoeados flores* – care se recoltează din mai până în iunie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face prin desprinderea ușoară a petalelor, la începutul desfacerii florii. Momentul optim al recoltării este dimineața, după ce s-a ridicat roua, iar timpul s-a încălzit. Petalele se culeg fără a le strânge cu degetele. Petalele strivite își schimbă culoarea în timpul uscării și apar cu pete cafenii. Se colectează în cutii sau coșuri căptușite cu hârtie curată. Uscarea se face pe rame, peste care s-a așternut hârtie curată. Petalele care s-au lipit una de alta în timpul transportului, se desfac. Se întind în strat subțire. Ramele se așează în locuri adăpostite de soare și de vânt, de preferință în poduri, sub acoperișuri de tablă.

Produsul uscat este constituit din petale roșii-violacee, cu sau fără pete de culoare neagră la bază, cu miros slab, caracteristic, cu gust amărui, mucilaginos.

Principii active.

Petalele de mac de câmp conțin mucilagii, alcaloizi, substanțe specifice.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul prezintă o acțiune emolientă și antitusivă, sedativă moderată și ușor narcotică. Poate fi folosit ca expectorant pentru copii, sub formă de infuzie sau sirop, pentru tratamentul tusei, dar, mai ales, al tusei convulsive ca și al bronșitelor acute, în stări gripale, răceală, răgușeală, laringite-forme acute. Preparatul este folosit și în tratamentul pojarului. Având și o acțiune decongestionantă se utilizează extern, sub formă de gargară, în durerile de gât.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de petale de mac peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se bea cald, în cursul unei zile, îndulcit cu miere de albine sau zahăr.

Pentru efectul sedativ se bea o jumătate de cană de infuzie înainte cu o oră de culcare.

Cosmetică.

Pentru tratarea pleoapelor inflamate se folosesc comprese cu infuzie caldă care se aplică pe acestea, timp de 20 minute.

MANA – PĂMÂNTULUI

Arum maculatum L. – Fam. Araceae

Ecologie. Răspândire.

Mana-pământului, cunoscută și sub denumirea de rodul-pământului, este frecvent întâlnită în zona de câmpie și deal din toată țara, crescând în păduri umede și umbroase, tufărișuri, preferând soluri afânate, bogate în humus.

Descrierea plantei. Rodul-pământului este o plantă ierboasă, de 15-30 cm înălțime, cu tubercul orizontal în pământ, frunze sagitale, flori grupate în inflorescență și fructe roșii. Este o plantă toxică.

Organul utilizat. De la mana-pământului se recoltează tuberculul cu rădăcinile sale – *Ari tuber* – în perioada martie-aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Tuberculii de mana-pământului sunt scoși cu cazmaua sau hârlețul. Imediat se spală, apoi se zvântă. Se usucă în încăperi încălzite.

Produsul uscat este constituit din tuberculi cu aspect zbârcit, de culoare maro-închis sau brună, nu au miros.

Principii active. Rodul-pământului, în tuberculii săi, conține amidon, saponine, alcaloizi (aroina) și substanțe specifice.

Atenție! Mana – pământului este socotită o plantă toxică datorită, probabil, saponinelor și unor alcaloizi ca aroina. Sucul plantei irită puternic pielea și mucoasele gastrointestinale. Provoacă purgație violentă, salivație, vărsături.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Produsul este utilizat ca antihelmintic în combaterea limbricilor. Totodată, preparatul se folosește și ca vulnerar și antinevralgic în diferite dureri, dar, mai ales, în nevralgii provocate de curent.

Mod de administrare.

Decoctul de mana-pământului se obține din două lingurițe de produs mărunțit la 300 ml apă. Se fierbe la foc potrivit timp de 35 minute. Se strecoară fierbinte și se bea îndulcit cu miere de albine la temperatura camerei. Se pot bea 3 căni de decoct pe zi.

MĂCEȘUL

Rosa canina L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Măceșul crește în rărituri de păduri sau pe marginea acestora, în locuri poienite, pe coaste însoțite, în pășuni și fânețe, la marginea drumurilor și a căilor ferate. Se întâlnește de la câmpie până la munte (nu mai sus de 1200 m), îndeosebi în zonele de deal.

Descrierea plantei.

Măceșul este un arbust înalt de 1 – 3 m, acoperit cu ghimpi ale căror vârfuri sunt îndreptate în jos, ramurile sunt arcuite în afară, frunzele sunt compuse având 5 foliole. Florile, cu 5 petale, sunt de culoare roz.

Organul utilizat.

De la măceș se recoltează fructele – *Cynosbati fructus* – în lunile august-septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Fructele de măceș se culeg în diferite faze de coacere, când sunt portocalii sau roșii, dar nu și când coacerea este depășită și încep să devină moi. Se recoltează cu mâna, numai fructele întregi și sănătoase. Uscarea măceșelor se face numai în cuptor încălzit la o temperatură de 85 – 105 °C. Se verifică prin strângere între degete; când se sparg cu zgomot, înseamnă că sunt bine uscate.

Măceșele uscate sunt ovale, cu o adâncitură în vârf, portocalii sau roșii, lucioase sau zbârcite. Semințele lor sunt galbene. Peretele fructului este dulce-acrișor, slab astringent, lipsit de miros.

Principii active.

Măceșele au un conținut bogat de vitamine A, B₁, B₂, C, P, K, PP, E, dar cea care este în cantitate mai mare este vitamina C. Mai conțin și acizi organici, pectine, tanin, flavone, săruri minerale.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită vitaminei P, preparatele de măceș mențin permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare, normalizând circulația sângelui. Măceșele se utilizează ca vitaminizant, astringent și antidiareic. Datorită conținutului în vitamină C, produsul este important pentru funcționarea normală a tuturor glandelor cu secreție internă (tiroidă, pancreas, etc.) a ficatului, splinei, creierului, inimii; intervine în respirația țesuturilor, în reacțiile fermentative, în procesul de eliminare al toxinelor sanguine. Având multiple acțiuni, decoctul se administrează în avitaminoze, anemii, tulburări de circulație periferică, purpuri, afecțiuni renale (inclusiv litiaze), sechele de hepatită, dischinezie biliară, enterocolită, catar intestinal.

Fructele de măceș, din care s-au eliminat semințele și făcute pulbere, amestecate cu miere de albine se întrebuințează pentru eliminarea viermilor intestinali (îndeosebi tenia), în proporție de două părți fructe și o parte miere.

Mod de administrare.

Decoctul se prepară din două linguri de fructe zdrobite, care se fierb 10 minute într-o jumătate de litru de apă. Pentru conservarea vitaminei C se recomandă ca fructele să se introducă în momentul când apa începe a clocoti. După ce se răcorește, decoctul se strecoară printr-o pânză și se îndulcește după gust. Se bea cald sau rece în cursul unei zile.

Din măceșe se mai poate obține o băutură răcoritoare în modul următor: peste 100 g de măceșe spălate și zdrobite se toarnă un litru de apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, se strecoară prin pânză deasă, se adaugă 100 g zahăr și se completează cu apă până la un litru. Se păstrează la rece. Pentru preparatele din măceșe se vor folosi numai vase smălțuite, deoarece metalele descompun vitamina C.

MĂRUL PĂDUREȚ

Malus sylvestris (L.) Miil. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Mărul pădureț este întâlnit în păduri de stejar, fag, carpen, ulm, frasin, rărituri și margini de pădure, coaste stâncoase, de la câmpie până în etajul montan. Crește pe soluri mai puțin grele. Este rezistent la ger și suportă umbrirea.

Descrierea plantei.

Mărul pădureț este un arbore, înalt de până la 15 m. Tulpina este scurtă, neregulat ramificată. Scoarța, de culoare brun – negricioasă, se exfoliază în plăci. Inelele anuale sunt vizibile. Coroana este deasă. Ramurile sunt spinoase. Frunzele sunt alterne, ovale, eliptice, pe partea inferioară glabre, cel mult pe nervuri pubescente. Florile sunt albe sau roz. Fructifică anual, începând cu vârsta de 10 – 12 ani.

Organul utilizat.

De la mărul pădureț se recoltează merele – *Malus sylvestris fructus* – toamna.

Recoltare. Uscare.

Recoltarea fructelor de măr pădureț se face, când ajung la maturitate, prin culegere cu mâna sau prin scuturare pe prelate curate. Se îndepărtează cele necoapte, atacate de dăunători și zdrobite.

Principii active. Compoziția chimică este incomplet studiată. Fructele conțin fructoză, maltoză, vitamina C, vitaminele: A, B₁, PP, tanin, acizi grași, săruri de calciu, sodiu, fier, potasiu, fosfor, magneziu.

Ațiune farmacologică. Recomandări.

Din mere se prepară oțetul de mere, care posedă proprietăți antitoxice, antidiareice, antireumatice și antiinfecțioase. Este indicat în afecțiuni digestive, intoxicații alimentare, reumatism, maladii respiratorii.

Se folosesc numai mere pădurețe în stare proaspătă.

Mod de administrare.

Pentru uz intern, se administrează oțet de mere, câte 2 lingurițe la 100 ml apă. Se ia de 3 ori pe zi înainte de masă.

MĂTRĂGUNA

Atropa bella-donna L. – Fam. Solanaceae.

Ecologie. Răspândire.

Mătrăguna crește în locuri umede și umbroase, în păduri, tufișuri, în toate locurile împădurite din lanțul carpatic. Se întâlnește frecvent prin luminișurile pădurilor tăiate, mai ales, în pădurile de fag.

Descrierea plantei.

Numită și cireașa lupului, mătrăguna este o plantă ierboasă, perenă, comună, foarte otrăvitoare, înaltă până la 1,5 m, viguroasă, rămuroasă, cu rădăcini lungi până la 1 m, groase până la 4 cm, frunze mari, subțiri, ovale, flori violet – castanii la subțioara frunzelor (în iunie – august), cu fructe negre – lucioase, asemănătoare cireșelor, dar cu numeroase semințe.

Organul utilizat.

De la mătrăgună se recoltează frunzele cu codițe – *Belladonnae folium* – începând din iunie sau iulie. În septembrie-noiembrie se recoltează rădăcinile – *Belladonnae radix*. Din păduri, rădăcinile se recoltează și în aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face manual, puțin înainte de înflorire și în timpul înfloririi, pe vreme uscată, prin strujire, fără a tăia tulpinile și se repetă încă o dată sau de două ori la 4 – 5 săptămâni. Se usucă la umbră.

Produsul obținut nu are miros și nu se gustă fiind otrăvitor.

Rădăcinile se recoltează (când frunzele se vestejesc și tulpinile devin gălbui) cu hârlețul sau târnăcopul. Se spală repede și se zvântă. Rădăcinile seci, lemnoase și cele foarte subțiri se aruncă. Rădăcinile groase se despică, iar cele lungi se fragmentează la circa 10cm. Se usucă la soare sau în camere încălzite.

Observație! Spălarea mâinilor cu apă și săpun după lucru și înainte de a mânca, fuma, etc. este absolut necesară. Se interzice utilizarea copiilor la recoltarea și mănuierea mătrăgunii. Apa în care se spală rădăcinile nu trebuie băută de animale și nici să se scurgă în fântâni sau în ape curgătoare.

Atenție! Toată planta este toxică. Intoxicația se manifestă prin înroșirea feței, respirație accelerată, urticarie, eczemă cutanată, exerciții, halucinații, furie, sete accentuată, constipație, mărirea pupilei, uscarea gâtului, răgușeală, agitație, delir, moarte. Se intervine cu spălături stomacale, tratament cu cărbune activ, administrare de purgative (sulfat de sodiu = sare amară), comprese umede pe piept.

Principii active.

Produsele de mătrăgună conțin substanțe specifice dintre care beladona și atropina, flavone, aminoacizi, scopolamină.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de mătrăgună (prin beladonă) reprezintă antispasticul de predilecție pentru traiecul gastrointestinal, acestei acțiuni asociindu-se efectul de reducere a secrețiilor gastrice și intestinale, fapt important în tulburările datorate hiperacidității. Spasmele intestinale din enterocolitele acute și cronice, dar și diskinezia căilor biliare răspund bine la tratamentul cu beladonă.

Datorită unei alte substanțe specifice, mătrăguna are acțiune majoră în maladiile Parkinson.

Mod de administrare.

Pentru a evita accidentele este bine ca tinctura de mătrăgună să fie cumpărată din farmacie și nu preparată în casă. Doza medie pentru tinctura de mătrăgună este: pentru bărbați câte 8 picături de 3 ori pe zi, iar pentru femei câte 6 picături de 3 ori pe zi. Se administrează diluată cu apă timp de 3 – 4 săptămâni, în tratamentul ulcerului și gastritei.

MENTA

Mentha piperita (L.) Huds. – Fam. Labiatae

Ecologie. Răspândire.

Menta, cunoscută și sub denumirea de izmă, se întâlnește în Câmpia de Vest, în Dolj, Bărgan, în Dobrogea, în partea de est a județului Brașov, în sudul și centrul Moldovei (Galați, Vrancea, Bacău, Neamț).

Descrierea plantei.

Izma este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 50 – 120 cm, puternic ramificată chiar de la bază, cu tulpina în 4 muchii evidente, cu frunze opuse, oval – lanceolate, flori

violacee grupate în inflorescențe în formă de spic. Are miros aromat, caracteristic și gust înțepător, răcoritor.

Organul utilizat.

De la mentă se recoltează frunzele – *Menthae folium* – care se colectează înaintea înfloririi, în perioada mai – iunie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea frunzelor se face în zilele senine, după ce se ridică roua, până la ora 16. Frunzele se strujesc de pe tulpini, apoi se usucă în poduri cu aerisire bună sau în soproane, magazine.

Produsul obținut trebuie să-și păstreze culoarea verde (uneori cu nuanțe roșiatică), miros aromat specific și gust înțepător, răcoritor.

Principii active.

Frunzele de mentă sunt bogate în ulei volatil cu mentol. Alături de acestea mai conțin tanin, flavone, principii amare, acizi organici, cetone.

Acțiunea farmacologică. Recomandări.

Acțiunea farmacologică a produsului se manifestă în 3 direcții:

1. produce o ușoară anestezie a mucoasei stomacului datorată mentolului, prin care se explică acțiunea antiemetică,
2. stimulează secreția și funcția biliară și hepatică, fiind coleretic-colagog; stimulează producerea bilei, influențează pozitiv fluiditatea ei asigurând, totodată, degajarea vezicii biliare,
3. are o ușoară acțiune antifermentativă, dezinfectantă, indicată în tratamentul colitei fermentative.

Frunzele de mentă se întrebuințează sub formă de infuzie pentru proprietățile lor stimulante, stomahice, carminative, coleretice, antispastice și ușor analgezice. Prezența mentolului asigură frunzelor de mentă acțiunea antiemetică și antiseptică, iar taninul acțiunea antidiareică. Tot sub formă de infuzie se mai folosește în colecistopatii, calculi biliari și în afecțiuni cronice ale pancreasului.

Prin inspirație pe nas mentolul prezintă o acțiune antiinflamatorie la nivelul sinusurilor frontale; în asemenea cazuri trebuie protejați ochii pentru a evita iritarea mucoasei oculare. Mentolul este un vasodilatator al mucoasei nazale.

Intern, sub formă de infuzie, menta se întrebuințează în diaree, colici intestinale, stări de vomă, balonări, aerofagie, diskinezie biliară, litiază biliară, afecțiuni renale, inclusiv litiaze, astenii fizice și nervoase, tuse de diferite etiologii.

Extern, sub formă de băi tonice, frecții, inhalatii, cataplasme reci, se folosește în debilitate, astenie, dureri de cap și reumatice, urticarii, răgușeală, guturai.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă și se bea 1 – 2 cani pe zi. Ca antivomitiv se bea rece și în înghițituri mici.

Uleiul de mentă se obține prin macerarea frunzelor cu ulei de floarea-soarelui timp de 4 săptămâni sau după următoarea formulă:

25 g frunze de mentă uscate se umezesc cu 20 ml alcool de 70 grade și după 10 – 12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, amestecându-se din când în când. După 2 zile de repaus se strecoară printr-o pânză și se stoarce. După o ședere de o zi, se strecoară din nou, obținând un ulei limpede de culoare verzuie. Uleiul obținut se păstrează în sticlute închise la culoare și la răcoare.

Inhalațiile se pot face fie cu ulei picurat peste apa fierbinte (10 picături ulei de mentă la 800 – 1000 ml apă fierbinte), fie chiar cu infuzie concentrată (40g frunze de mentă mărunțite la 1000 ml de apă) fierbinte.

O bună frecție se prepară din 5 ml ulei de mentă dizolvat în 95 ml alcool de 70 grade.

Câteva picături din acest spirt puse în apă constituie o plăcută apă de gură, răcoritoare, antiseptică și cu proprietatea de a corija gustul și mirosul neplăcut.

MORCOVUL

Daucus carota L. – Fam. Umbelliferae

Ecologie. Răspândire.

Morcovul crește spontan pe pajiști și fânețe uscate, pârlage, pe coaste însoțite, din regiunea de câmpie până în cea montană. Este puțin pretențios față de căldură. Preferă soluri cu textură ușoară sau mijlocie.

Descrierea plantei.

Morcovul este o plantă ierboasă, perenă, cu înălțime de până la 2 m. Posedă o rădăcină care este pivotantă, alburie, lemnoasă. Tulpina este ramificată. În vârful fiecărei ramuri are câte o inflorescență compusă. Planta are un miros specific.

Organul utilizat.

De la morcov se folosesc inflorescențele – *Daucus carota* flores – ca se recoltează în perioada iunie – septembrie.

Recoltare. Uscare.

Inflorescențele de morcov se recoltează prin tăiere cu foarfeca sau cuțitul, pe vreme frumoasă, uscată. Se usucă în strat subțire, la umbră, de preferat în poduri acoperite cu tablă și bine aerisite.

Principii active. Produsul conține pectine, glucide, caroten, provitamina A, fier, săruri de potasiu, sodiu, magneziu, calciu.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Se administrează datorită proprietăților sale tonice, remineralizante, sporește numărul de globule roșii și hemoglobină, întărește imunitatea naturală, stimulează creșterea, reglează funcția intestinală, ajută la eliminarea din organism a toxinelor și produșii de dezasimilație, fluidifică bila, produce fluidificarea secrețiilor bronhice, mărește diureza. Pentru aceste însușiri farmacodinamice este indicat, sub formă de infuzie, în astenii, tulburări de creștere, demineralizare, rahitism, carii dentare, anemii, insuficiența acuității vizuale, enterocolite, diaree, colibaciloză, ulcere gastroduodenale, tuberculoză, bronșite cronice, astmă, insuficiență hepato-biliară, dermatoze. Se folosește pentru menținerea vigoriei, prevenirea îmbătrânirii, întărirea vederii.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o lingură de produs bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se acoperă 10 minute și se lasă să infuzeze. Se strecoară. Se bea 2 – 3 cani pe zi.

MURUL

Rubus caesius L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Murul crește frecvent în regiunile de câmpie și de deal, rar în zona montană, la marginea pădurilor, în tufișuri, pe coastele dealurilor. Este o specie rezistentă la ger, secetă, ca și la fum și praf.

Descrierea plantei.

Murul este un arbust, cu lăstari lungi, cu numeroase tulpini, care sunt muchiate, ghimpii sunt puternici și cresc la distanțe egale. Frunzele sunt compuse din 5 foliole, cele bazale mai mici, iar cea din vârf cu mult mai mare, de formă ascuțită, cu margine neregulat dințată, cu nervuri proeminente și păroase pe fața inferioară a frunzei. Fața inferioară a foliolelor este de un verde mai deschis, iar codițele au ghimpi. Florile sunt albe cu 5 petale mari, grupate în inflorescențe. Fructele au culoare neagră și sunt brumate la coacere.

Organul utilizat.

De la mur se recoltează frunzele – *Rubi caesi folium* – lipsite de codiță, în lunile iunie – iulie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea începe înaintea înfloririi și durează pe tot timpul ei. Mâna se apără de ghimpii de pe lăstari și de pe codițe cu ajutorul unor mănuși confecționate din mai multe straturi de pânză tare sau îmbrăcând mâinile în ciorapi groși de lână. Se culeg direct foliolele fie prin strujire, fie rupându-le de pe codița principală. Uscarea se face la umbră în șoproane, magazii sau poduri curate acoperite cu tablă. Se întind în strat subțire. Din timp în timp se întorc fără a le sfărâma.

Produsul obținut este constituit din foliole uscate, de culoare verde mai închis pe fața superioară, cu miros plăcut și gust astringent.

Principii active.

Frunzele de mur conțin acizi organici, tanin, flavone, vitamina C, acid salicilic.

Ațiune farmacologică. Recomandări.

Frunzele de mur au proprietăți astringente și antidiareice datorită taninului conținut. Producând o ușoară diminuare a glicozuriei se utilizează (în amestec cu alte plante ca: nuc, brustur, păpădie, cicoare, urzică) în tratamentul diabetului. Infuzia dă bune rezultate în gastroenterite, colite. Totodată este un tonifiant al organelor digestive.

Extern se administrează sub formă de gargară cu decoct concentrat în inflamațiile laringo-faringiene, afte, stomatite.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de frunze de mur mărunțite la 250 ml apă. Se lasă acoperit pentru a macera 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Pentru gargară, comprese decoctul se obține din patru linguri de drog la 300 ml apă. Se fierbe 6 – 8 minute. Se acoperă 15 minute, apoi se strecoară.

Cosmetică.

Sub formă de comprese cu decoct concentrat se recomandă pentru întreținerea tenului.

MUȘETELUL

Matricaria chamomilla L. – Fam. Compositae.

Ecologie. Răspândire.

Mușetelul este o specie comună, răspândită în toate zonele de câmpie, în locuri însorite, pe marginea drumului, pe pajiști, pe terenuri sărate, pe locuri băătorite. Are cerințe mai ridicate pentru umiditate și lumină. Rezistă bine la temperaturi scăzute.

Descrierea plantei.

Numit în unele locuri și romaniță, mușetelul este o plantă ierboasă, anuală, înaltă de 5 – 60 cm, cu miros aromat, caracteristic.

Organul utilizat.

De la mușetel se recoltează florile (de fapt inflorescențele care au aspectul unei florii) – *Chamomillae flores* – în lunile mai – iunie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face pe timp uscat, însorit, cel mai bine la amiază, prin rupere cu mâna. Momentul cel mai potrivit este când florile albe de pe marginile inflorescențelor iau poziție orizontală, iar partea centrală, goală în interior, se alungește în sus și devine galbenă spre bază, restul fiind încă de culoare galben-verzuie. Se usucă la umbră, în locuri aerisite, în straturi subțiri, de 2 – 3 cm grosime, pe prelate, hârtii, rame. Pe toată durata uscării nu se întoarce.

Produsul uscat are miros aromat, caracteristic și gust amăru.

Principii active.

Florile de mușetel conțin substanțe amare, ulei volatil, mucilagii, acizi organici, grăsimi, pectine, flavone.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Florile de mușetel se întrebuințează pentru proprietățile lor antispastice, antiinflamatorii și carminative. Acțiunea spasmolitică se datorează flavonelor. În plus, mușetelul posedă o acțiune cicatrizantă, fapt care creează condiții favorabile în tratamentul unor stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. Uleiul volatil posedă o proprietate evident antiulceroasă, care se bazează pe un efect de protecție față de acțiunea ulcerogenă. Este indicat ca infuziile de mușetel să se administreze pe stomacul gol pentru a realiza un mai bun contact cu mucoasa gastrică.

În doze mici mușetelul se utilizează ca stomahic, antiseptic, în inflamațiile gastrice (gastrite, enterite, colite însoțite de colici), în meteorism de origine spastică. În cistitele purulente manifestă proprietăți analgezice, antiinflamatorii și antiseptice. Se mai folosește în inflamații ale căilor urinare, afecțiuni ale pielii (zona zoster, furuncule, erupții).

Mușetelul inactivează toxinele bacteriene, având astfel o acțiune antitoxică. De fapt, aceasta este explicația efectului pe care inhalatiile cu infuzie de mușetel o au asupra afecțiunilor căilor respiratorii superioare și a sinusurilor. Din aceeași cauză, inhalatiile cu mușetel se folosesc atunci când acțiunea a atins apogeul, deci când producția de toxine este maximă.

Romanița se administrează intern sub formă de infuzie și extern sub formă de comprese, cataplasme, băi locale (pentru ochi), gargară și ulei. Infuziile de mușetel se mai administrează extern, sub formă de clisme, în stări iritative ale intestinului gros. La aplicarea externă, preparatele de mușetel dezvoltă o acțiune cicatrizantă, datorată influențării favorabile a metabolismului pielii.

Mod de administrare.

Infuzia de mușețel se prepară din două lingurițe de flori la 250 ml apă. Se lasă acoperit 10 minute pentru a infuza. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Pentru a extrage toate principiile active conținute, se prepară astfel: se macerează două lingurițe de drog în 150 ml apă, timp de 30 minute. Se strecoară lichidul obținut și se lasă deoparte. Peste florile rămase în vas se toarnă 100 ml apă clocotită și se lasă 15 minute. Se strecoară și se amestecă ambele lichide.

În arsuri, răni mai mari, mușețelul se poate folosi, sub formă de ulei, care se prepară astfel: două linguri de flori se umezesc cu o lingură de alcool. După 3 ore, acestui conținut i se adaugă 100 ml de ulei de floarea-soarelui și se fierbe pe baia de apă 3 ore. În tot acest timp, uleiul se amestecă adeseori. Se strecoară prin tifon. Uleiul obținut se păstrează în sticlute colorate și la rece. Pentru gargară sau băi locale pentru ochi se face o infuzie concentrată din 3 linguri de flori de mușețel cu 200 ml apă. După 15 minute se strecoară lichidul, la care se adaugă 4 g acid boric (se găsește în farmacii).

Cosmetică.

Părul spălat cu mușețel capătă un aspect mătăsos, cu reflexe blonde și, în același timp, întărește rădăcina firului de păr.

Pentru tenurile ridate, congestionate, uscate se aplică comprese cu infuzie concentrată. Băile de aburi făcute cu mușețel ajută la curățarea radicală a tenului.

NALBA

Lavatera thugiac L. – Fam. Malvaceae

Ecologie. Răspândire.

Nalba crește prin tufărișuri, măracinișuri, pe marginea drumurilor, în locuri înierbate, pârloage, la margini de pădure, în crânguri, pajiști, răzoare, prin vii, întâlnindu-se în toate regiunile țării.

Descrierea plantei.

Cunoscută și sub numele de salvie albă, nalba este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 50 – 125 cm. Rădăcina este pivotantă. Tulpina, dreaptă, cilindrică, este tomentoasă. Frunzele superioare sunt 3 – lobate. Florile au culoare palid – rozacee și sunt bilobate.

Organul utilizat.

De la salvia albă se recoltează frunzele – *Lavateri folium* – în lunile mai – august și rădăcinile – *Lavateri radix* – toamna.

Recoltare. Uscare.

Frunzele mature se recoltează fără codițe, înainte de înflorire sau în timpul înfloririi, prin tăiere cu foarfeca. Se usucă în strat subțire, la umbră, în încăperi aerisite.

Rădăcinile se scot cu cazmaua sau hârlețul. Se scutură de pământ și se spală imediat într-un curent de apă. Se pun la zvântat. Se taie în rondele sau se despică longitudinal. Uscarea se face la umbră în șoproane, magazine sau poduri curate acoperite cu tablă. Se întind în strat subțire.

Principii active.

Compoziția chimică este puțin studiată. Salvia albă conține mucilagii, vitamina C, săruri minerale.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de nalbă sunt folosite în medicina tradițională. Li se atribuie proprietăți secretolitice, emoliente, expectorante, antiinflamatorii. Se indică în răceală, gripă, guturai, tuse, sub formă de infuzie.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din 1 – 2 lingurițe de produs (frunze) sub formă de pulbere la 200 ml apă. Se acoperă și se lasă 10 minute. Se strecoară (se filtrează prin tifon dublu sau triplu). Se îndulcește cu miere. Se beau câte 1 – 2 căni pe zi.

Decoctul se obține dintr-o lingură de produs (rădăcină) sub formă de pulbere la 400 ml apă. Se fierbe 8 – 10 minute. Se acoperă și se lasă 15 – 20 minute. Se strecoară (se filtrează prin tifon dublu sau triplu). Se beau câte 1 – 2 căni pe zi.

NĂPRASNICUL

Geranium robertianum L. – Fam. Geraniaceae

Ecologie. Răspândire.

Năprasnicul este o specie de plante destul de comună, caracteristică pădurilor umbroase ce se întâlnesc în fâșia cuprinsă între 600 – 1300 m altitudine. Vegetează pe soluri cu multă materie organică nedescompusă, umede și numai la umbră.

Descrierea plantei.

Năprasnic este o plantă ierboasă, anuală, înaltă de până la 60 cm. Posedă o tulpină pigmentată roșiatic, cu frunze 3 – 5 palmat – sectate. Florile, roșii, sunt îngemănate la capătul pedunculilor. Planta este caracterizată prin mirosul său neplăcut, de capră.

Organul utilizat.

De la năprasnic se recoltează partea aeriană – *Geranii robertiani herba* – în perioada mai – iunie.

Recoltare. Uscare.

Părțile aeriene de la năprasnic se recoltează prin tăiere cu foarfeca sau cuțitul. Acestea trebuie să fie foarte bine ascuțite pentru a nu smulge planta din pământ. Recoltarea se face pe timp frumos, la începutul perioadei înfloritului, după ce s-a ridicat roua. Se usucă la umbră, de preferință în poduri acoperite cu tablă, în strat foarte subțire și se întorc cu atenție.

Principii active.

Părțile aeriene de la năprasnic conțin geraniină, ulei volatil, taninuri, rezine, substanțe amare.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

În medicina tradițională produsul se folosește, sub formă de infuzie, datorită proprietăților astringente în tratamentul diareilor cronice, sub formă de gargarisme în herpetice și stomatite, în tratamentul reumatismului, ca hemostatic și în leucoree. Mai are acțiune diuretică și hipotensivă.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de produs bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuza 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

NUCUL

Junglans regia L. – Fam. Juglandaceae

Ecologie. Răspândire.

În flora spontană, nukul se întâlnește prin pădurile din regiunile cu influență mediteraneană (Banat, sud – vestul Olteniei, vestul Munteniei). Este foarte pretențios față de lumină și preferă soluri mijlocii, ușoare, adânci.

Descrierea plantei.

Nukul este un arbore foios, fructifer, foarte viguros, înalt de până la 30 m. Prezintă rădăcină pivotantă, puternică. Tulpina este dreaptă, cu scoarță netedă. Frunzele sunt impari – penat compuse, cu 5 – 9 foliole cu margini întregi.

Organul utilizat.

De la nuc se recoltează frunzele – *Juglandis folium* – în iunie – iulie și pericarpul (coaja verde) fructului (nucii) – *Nucum Juglandis pericarpium* – în perioada august – septembrie.

Recoltare. Uscare.

Recoltarea frunzelor se face fie strujind chiar de la început foliolele de pe pețiolul principal, fie adunându-le întregi și strujind foliolele după recoltare. Foliolele recoltate se întind, pentru a se usca, în strat subțire, în poduri acoperite cu tablă. Produsul uscat are miros aromat, caracteristic și gust astringent – amărui. Prezintă culoare verde – închis, dar frunzele nu sunt înnegrite.

Pericarpul se alege la decojirea nucilor recoltate. Se opresc numai fragmentele tari, cu culoare verde – cafenie. Se uscă în poduri acoperite cu tablă. Pericarpul uscat este cafeniu – verzui la exterior și mai închis la interior. Posedă miros aromat și gust amar, astringent, aromatic.

Principii active.

Produsele de nuc conțin tanin, juglandină (un principiu amar), juglonă, flavone, vitamina C, ulei volatil, amidon, pectină, acizi organici.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Principiile active conținute de preparatele de nuc posedă acțiune bactericidă, bacteriostatică, astringentă, ușor hipotensivă, hipoglicemiantă, calmantă, cicatrizantă, emolientă, antitoxică, antidiareică, tonic – stomahic, antisudurală, antigalactogogă, antireumatică, depurativă. Se administrează, sub formă de infuzie, în tratarea diareilor, enteritelor, hemoragiilor, diabetului zaharat, în hipertensiune, în combaterea transpirației excesive (îndeosebi cea nocturnă a bolnavilor de TBC). În uz extern se indică în tratamentul scrofulozei și rahitismului, în tratarea plăgilor, eczemelor, sub formă de băi locale sau comprese.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din 1 – 2 lingurițe de produs bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuza 10 minute. Se strecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi.

Infuzia pentru uzul extern se obține din 2 – 3 linguri de produs bine mărunțit la 200 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuza 10 minute. Se strecoară. Se folosește când ajunge la o temperatură de circa 40°C.

Cosmetică.

Pentru cosmetica și igiena oculară (acțiune dezinfectantă) se folosește o infuzie prepară din 4 linguri de frunze bine fărâmițate la 250 ml apă clocotită. Se acoperă

pentru a infuza 15 – 20 minute. Se strecoară. Se aplică comprese locale cu un pansament steril.

Ca tonic capilar, cu întărirea rădăcinii firului de păr, regenerarea lui și pentru obținerea de reflexe brune se utilizează o infuzie prepară din 50 g de frunze bine fărâmițate la 1000 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuza 20 – 25 minute. Se strecoară. Cu soluția obținută se clătește părul și se masează ușor la rădăcină.

Pentru colorarea (vopsirea) părului se folosește un decoct preparat din 100 g frunze sau coajă verde de nucă la 1000 ml apă. Se fierbe 20 – 30 minute. Se lasă la răcit. Cu soluția obținută se tamponează părul.

PAPURA

Typha latifolia L. – Fam. Typhaceae

Ecologie. Răspândire.

Papura este o specie cosmopolită de plante, care vegetează în ape stagnante, sau lin curgătoare, bălți, la marginea lacurilor, prin mlaștini, în toată țara (comună în Delta Dunării).

Descrierea plantei.

Papura este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 1 – 2,5 m. Posedă un rizom gros, noduros. Tulpina este foliată, iar frunzele sunt liniare, cărnoase, late de 1 – 2 cm. Florile sunt dispuse în inflorescențe. Spicul femel și cel mascul se ating.

Organul utilizat.

De la papură se folosesc rizomii – *Typha latifolia rhizoma*.

Recoltare. Uscare.

Rizomii de papură se utilizează la nevoie în stare proaspătă.

Principii active.

Compoziția chimică este puțin studiată. Rizomii de papură conțin amidon, acizi grași, săruri minerale.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Rizomii de papură se folosesc în medicina tradițională, sub formă de decoct, ca tonifiant, astringent, antidiareic, cicatrizant.

Mod de administrare.

Decoctul de papură se prepară dintr-o lingură de rizom bine mărunțit la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute. Se acoperă 10 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

PĂLĂMIDA

Cirsium arvense (L.) Scop. – Fam. Compositae.

Ecologie. Răspândire.

Pălămida este o specie răspândită în toate regiunile, frecventă de la șes până în zonele montane. Crește pe povârnișuri pietroase și puțin umede, pe marginea drumurilor, în pârlouge, dar, mai ales, apare frecvent ca buruiună dăunătoare în culturi, preferând solul argilos.

Descrierea plantei.

Pălămida este o plantă ierboasă, bienală, înaltă de 0,50 – 1,50 m, cu rizom dezvoltat și adânc. Tulpina, dreaptă, este ramificată. Frunzele sunt crestate neuniform și au vârfurile spinoase. Pe fața inferioară prezintă perișori. Florile, de culoare liliachie, sunt grupate în inflorescențe.

Organul utilizat.

De la această plantă se recoltează partea aeriană – *Cirsii herba* – în lunile iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea părții aeriene se face cu ajutorul secerei, sapei sau foarfecului. Spinii pot provoca inflamații dureroase ale pielii. De aceea, mâna se apără de spini cu ajutorul unor mănuși confecționate din mai multe straturi de pânză tare. Partea aeriană recoltată se taie, apoi, în bucăți de 6-8cm. Uscarea se face la umbră, în șoproane, magazii sau poduri curate, acoperite cu tablă. Se întind în strat subțire. Din timp în timp se întorc până la uscarea completă. Produsul uscat obținut nu are miros.

Principii active.

Partea aeriană a pălămidei conține cumarine, alcaloizi, mucilagii, ulei volatil, antibiotice vegetale, acizi grași, flavone.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatul produce o creștere a secreției biliare, nemodificând compoziția bilei. De aceea se întrebuințează în bolile hepato-biliare. Tot în afecțiunile hepato-biliare, dar și renale, produsul se folosește ca citostatic.

Datorită fitosterolilor, pălămida are acțiune antimicrobiană cu efecte față de bacterii, folosindu-se în infecții ale gâtului, amigdalită.

Pălămida mai este utilizată pentru proprietățile sale aperitive, diuretice și în combaterea febrei.

Mod de administrare.

Partea aeriană a pălămidei se administrează sub formă de decoct, care se prepară din una sau două linguri de drog la 200 – 300 ml apă. Se fierbe 30 minute și apoi se strecoară fierbinte. Se beau 2 – 3 căni de decoct cald pe zi.

PĂPĂDIA

Taraxacum officinale Web. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Specie răspândită din câmpie până în zona subalpină, crește în locuri necultivate, pășuni și fânețe, la margini de drumuri.

Descrierea plantei.

Păpădia este o plantă ierboasă, perenă, cu rozetă bazală de frunze lanceolate și inegal scobite pe margine, tulpina floriferă este goală la mijloc și inflorescența are culoarea galbenă.

Organul utilizat.

De la păpădie se recoltează frunzele – *Taraxaci folium* – în lunile aprilie – iunie și rădăcinile – *Taraxaci radix* – în perioada iulie – octombrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Frunzele de păpădie se culeg cu mâna prin rupere. Pentru uscare, ele se întind în strat subțire, la umbră, în șoproane, poduri și încăperi bine aerisite. Uscarea prea înceată le înnegrește.

Produsul obținut este constituit din frunze uscate, care trebuie să rămână verzi la culoare, să fie lipsite de miros și să aibă gust amar.

Cu cazmaua sau sapă se recoltează rădăcinile, care se scutură de pământ și se spală repede în jet de apă, se aleg dintre ele și se înlătură cele seci și cioturile. Se usucă la soare sau, pe timp ploios, în poduri cu acoperiș de tablă și bine aerisite.

Rădăcinile uscate prezintă de-a lungul lor zbârcituri, la exterior sunt colorate în cafeniu-închis, iar la interior sunt galbene în zona cilindrului central și albe spre margini.

Principii active.

Frunzele de păpădie conțin un principiu amar specific, vitaminele A, B, C și D, zaharuri, pectine, iar rădăcinile inulină, tanin, colină, acizi organici.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Păpădia se administrează în toate afecțiunile unde există un dezechilibru glandular. Astfel, infuzia sau decoctul se utilizează în diskinezii biliare, colecistită, insuficiență hepatică, măbind secreția biliară, în obezitate, în afecțiuni respiratorii, normalizând circulația sanguină. Ceaiul foarte concentrat se folosește în cazul crizelor acute de calculoză renală; infuzia de păpădie normalizează peristaltismul ureterelor, asigurând eliminarea pietrelor sau al cristalelor dislocate.

Păpădia mai posedă și acțiuni mai puțin evidente ca cea laxativă, de stimulare a secreției pancreatice și general-anticanceroasă. Are acțiune diuretică, sporind cantitatea de urină în 24 ore. Prin diureza pe care o produce, face ca toxinele din corp să se elimine și ajută indirect în eczeme și alte boli de piele, în gută, reumatism și ateroscleroză.

Mod de administrare.

Infuzia de păpădie se prepară din două lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuza 10 – 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Decoctul din rădăcini de păpădie se obține din două lingurițe de drog la 300ml apă. Se fierbe 5 minute. Se acoperă 10 minute, apoi se trecoară. Se beau 1 – 2 căni pe zi.

Frunzele tinere se consumă sub formă de salate, făcând parte din cura de primăvară. În această cură (de 3 – 6 săptămâni), se poate consuma 1 – 3 linguri cu suc de plantă proaspătă pe zi.

Cosmetică.

Aplicațiile cu suc de plantă curăță tenul, îndepărtează petele și pistruii.

PĂSTÂRNACUL

Pastinaca sativa L. – Fam. Umbelliferae

Ecologie. Răspândire.

Păstârnacul, în flora spontană, vegetează prin fânețe, crânguri, locuri umbroase, necultivate, pășuni, semănături, la margine de drum, întâlnindu-se de la câmpie până în regiunea montană inferioară.

Descrierea plantei.

Păstârnacul este o plantă ierboasă, anuală, înaltă de până la 100 cm. Rădăcina este pivotantă, de culoare albă ușor gălbuie, dulce, cu miros caracteristic. Tulpina este puternic ramificată. Frunzele sunt penat – sectate și au pețiol lung. Florile au culoarea galbenă – aurie și sunt grupate în inflorescență. Fructele sunt oval – turtite, cafenii și au miros caracteristic.

Organul utilizat.

De la păstârnac se folosesc rădăcinile – *Pastinaca sativa radix* – și semințele – *Pastinaca sativa semen* – și se recoltează când ajung la maturitate.

Recoltare. Uscare.

Cu cazmaua sau sapă se recoltează rădăcinile, care se scutură de pământ și se spală repede în jet de apă, se aleg dintre ele și se înlătură cele seci și cioturile. Se usucă la soare sau, pe timp ploios, în poduri cu acoperiș de tablă și bine aerisite. Semințele se recoltează când ajung la maturitate fiziologică.

Principii active.

Produsele de păstârnac conține ulei eteric cu apiol, glucide, săruri de potasiu, vitamina A, vitamina B₁, vitamina B₂, vitamina C.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Rădăcinile și semințele de păstârnac au utilizări terapeutice în medicina tradițională, sub formă de decoct. Stimulează pofta de mâncare, ajută la eliminarea toxinelor din sânge și, în general, din organism, mărește cantitatea de urină eliminată, acționează antifebril, diminuează excitabilitatea nervoasă și ajută la instalarea somnului. Produsele sunt recomandate în insomnie, nefrite, atonia vezicii biliare, dureri gastrice, dureri provocate de calculi renali dislocați din rinichi, febră intermitentă, frisoane, infecții, tuse, reumatism, obezitate.

Mod de administrare.

Decoctul de păstârnac se prepară dintr-o linguriță de produs bine mărunțit la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute. Se acoperă 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

PELINUL

Artemisia absinthium L. – Fam. Compositae

Ecologie. Răspândire.

Extrem de pretențios la condițiile de mediu (dar rezistă la secetă), pelinul crește pe terenuri aride, pietroase, în locuri necultivate, pe lângă canale de irigații, la marginea drumurilor, a gardurilor, mai ales, în zona de câmpie.

Descrierea plantei.

Pelinul este o plantă ierboasă, perenă, robustă, înaltă de 50 – 120 cm, alb – cenușiu datorită perilor deși și mătăsoși, cu flori globuloase, de culoare galbenă.

Organul utilizat.

Drogul este constituit din partea aeriană a pelinului – *Absinthii herba* – recoltat în perioada iulie – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face la înflorirea deplină a pelinului, cu secera, cosorul sau foarfeca, în zilele cu timp uscat, spre amiază. Uscarea se face la umbră, în șoproane, locuri adăpostite, dar curate și bine aerisite. Se întoarce la început zilnic, apoi mai rar.

Produsul uscat este constituit din tulpini cenușii-argintii, frunze verzi – cenușii pe fața superioară, cenușii – argintii pe cea inferioară, flori galbene, cu miros caracteristic amărui și gust aromat, foarte amar.

Principii active.

Pelinul are un bogat conținut de potasiu și nitrați, ulei volatil, substanțe amare.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Pelinul se folosește ca tonic amar, stomahic, vermifug. Se administrează sub formă de tinctură, infuzie, decoct, vin tonic. La proprietățile tonic-amare ale pelinului trebuie considerat și un efect colotrop, acțiunea sa colagogă fiind asemănătoare anghinării.

Tinctura se recomandă în diskinezii biliare și colecistopatii. Infuzia de pelin se administrează în tratamentul gastritei cronice, când se consumă rece. Se folosește în inapetență sau atonie gastrică, în inflamații ale mucoasei gastro-intestinale.

La copii se utilizează, sub formă de clisme, împotriva oxiurilor.

Administrat sub formă de infuzie, în cantități mai mari, prezintă o acțiune general-tonică printr-o stimulare a capacității de rezistență ceea ce justifică folosirea sa în tratamentul gripei și coalescență postgripală. În același mod acționează și în tratamentul altor boli infecțioase, de exemplu, după pneumonii.

În doze mari este toxic, datorită uleiului volatil și prezintă o acțiune psihoexcitantă, apoi convulsivă, narcotică, urmată de tremur, stupoare, inconștiență.

Pelinul are și o acțiune antimicrobiană, iar în gospodărie se folosește și ca insecticid (împotriva moliilor).

Mod de administrare.

Infuzia de pelin se prepară dintr-o linguriță de drog la 300 ml apă clocotită. După 20 minute de repaus și acoperită infuzia se strecoară, se îndulcește și se bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Fiind foarte amar, în locul infuziei, se poate prepara o tinctură, din care se iau 15 – 20 picături de 3 ori pe zi, în apă îndulcită cu o jumătate de oră înainte de mesele principale. Tinctura se prepară din patru linguri de plantă mărunțită, care se macerează în 100 ml alcool de 70 grade, timp de 7 zile.

Sub formă de pulbere în amestec cu miere de albine se pot lua 1 – 2 g ca tonic și 2 – 3 g dimineața pe stomacul gol pentru eliminarea viermilor intestinali. Cura durează 5 zile.

ROSTOPASCĂ

Chelidonium majus L. – Fam. Papaveraceae

Ecologie. Răspândire.

Rostopască crește din regiunea de câmpie până în cea montană (800 – 1000 m), în tufișuri, grădini, la marginea gardurilor, în păduri, îndeosebi de salcâm.

Descrierea plantei.

Rostopasca este o plantă ierboasă, perenă, înaltă până la 100 cm, bogat ramificată la bază, cu frunze verzi-albăstrui, mari, lobate și flori galbene. Planta lasă la locul de rupere un latex galben – portocaliu.

Organul utilizat.

De la rostopască se recoltează tulpinile și ramurile înfrunzite și înflorite – *Chelidonii herba* – în perioada mai-august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Ramurile și tulpinile verzi se taie cu foarfeca. Se usucă în straturi subțiri, la umbră, în poduri sau încăperi calde cu bună aerisire. Se întorc cu grijă, la intervale de 2 – 3 zile, fără a le sfărâma sau scutura.

Produsul uscat este constituit din plante cu frunze de culoare verde pe fața superioară și verde – albăstrie pe cea inferioară, cu flori galbene, cu suc uscat galben – cafeniu și miros neplăcut.

Principii active.

Partea aeriană de rostopască conține alcaloizi care reprezintă constituenții principali ai produsului. Ea mai conține ulei volatil, flavone, saponine.

Acțiune farmaceutică. Recomandări.

Rostopasca posedă acțiune analgezică, stimulează contracția musculaturii netede, fiind dotată cu proprietăți colecistochinetice, hemostatice, bacteriostatice și hipotensive.

Acțiunea coleretică și colecistochinetică contribuie la ameliorarea fluxului biliar în perioada de convalescență, după hepatita acută, hepatita cronică, diskinezii biliare, în vederea eliminării calculilor biliari mici, în hipotonie și atonie veziculară, colici biliari. Efectul colagog se evidențiază atât prin normalizarea valorilor bilirubinei, cât și a colesterolului. De asemenea, rostopasca, ca și pelinul, stimulează secreția pancreatică. Rostopasca prezintă și acțiune antibacteriană, antivirală și antifungică.

Extern, rostopasca se utilizează pentru cicatrizarea unor boli de piele și, mai ales, în tuberculoza pielii. Sucul proaspăt de plantă se folosește pentru extirparea negilor, prin aplicarea latexului în strat gros, lăsându-se cât mai mult timp și repetând operația de mai multe ori.

Intern, se administrează sub formă de infuzie și tinctură, iar extern, ca aplicații de latex, unguent, cataplasme sau comprese cu infuzie.

Mod de administrare.

Infuzia de rostopască se prepară dintr-o jumătate de linguriță de plantă mărunțită la 200 ml apă clocotită. După 15 minute de infuzare, se strecoară și se bea câte 2 linguri de infuzie la 2 ore.

Unguentul se obține astfel: se amestecă 6 linguri de plantă făcută pulberi cu 15 g lanolină și 15 mg vaselină, la care se adaugă 10 picături de acid fenic (aceste substanțe se găsesc în farmacii). Se unge rana și se lasă pansamentul 2 – 3 zile, după care se schimbă, repetându-se operația până la vindecare.

SÂNZIENE

Galium verum L. – Fam. Rubiaceae

Ecologie. Răspândire.

Specie comună, se întâlnește din câmpie până în zona montană. Sânzienele vegetează în diverse locuri: ogoare, pârlage, grădini, pajiști, tufărișuri, zăvoaie, vii, livezi, tăieturi de pădure, plantații de salcâm, fânețe.

Descrierea plantei.

Numită și drăgaică, este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de 30 – 100 cm, cu frunzele mici, înguste, așezate la noduri câte 8 – 12 în verticil. Florile, de culoare galbenă – verzuie, au miros de miere și sunt grupate în inflorescențe.

Organul utilizat.

De la sânziene se recoltează partea aeriană – *Galii herba* – în perioada iunie – august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Se taie partea aeriană cu foarfeca sau secera. Se aleg și se îndepărtează din produs plantele străine. Se usucă în locuri umbroase, dar călduroase și bine aerisite, în șoproane, magazine,

poduri, așezând plantele în straturi subțiri pe rame și întorcându-le din timp în timp, fără a le rupe sau sfărâma.

Produsul uscat este constituit din plante cu tulpină de culoare verde – gălbuie, cu inflorescențe galbene, fără gust și cu miros ușor de miere.

Principii active.

Sânzienele conțin, în partea aeriană, cumarine, o substanță specifică, flavone, tanin.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Sânzienele sunt utilizate pentru acțiunea lor antispastică, diuretică, antireumatică, dar și ca antiseptic și sudorific. Se administrează în tratarea afecțiunilor nervoase ușoare, în gută, reumatism, hemoragii nazale, sub formă de infuzie. Sânzienele au proprietatea de a coagula laptele.

Mod de administrare.

Infuzia de sânziene se prepară din două lingurițe de plantă bine mărunțită la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se lasă acoperită 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

SOCUL

Sambucus nigra L. – Fam. Caprifoliaceae

Ecologie. Răspândire.

Socul crește de la câmpie până la poalele munților, pe margini de pădure, prin luminișuri, pe lângă drumuri și garduri, mai ales, în județele Arad, Bihor, Brașov, Bistrița – Năsăud, Cluj, Harghita, Hunedoara, Sălaj, Timiș, Vâlcea, Bacău, Galați, Iași, Neamț, Suceava, Vrancea.

Descrierea plantei.

Socul este un arbust de 4 – 5 m, uneori de până la 10 m înălțime, cu coroană rotată și stufoasă. Lemnul de soc are măduva cea mai dezvoltată. Frunzele care apar foarte timpuriu, sunt compuse din 3 - 7 foliole ascuțite, lanceolate cu peri pe dosul nervurilor. Florile sunt parfumate, mici, albe, cu 5 petale, grupate în inflorescențe. Fructele mici, sferice au culoare neagră și sunt lucioase.

Organul utilizat.

De la soc se recoltează florile – *Sambuci flores* – în lunile mai-iunie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea florilor se face pe timp însorit, după ce se ridică roua, când 75% dintre ele sunt deschise, tăind inflorescențele cu foarfeca. Uscarea se face repede, pe rame, așezând inflorescențele una lângă alta, cu florile în sus, în lumina directă a soarelui, acoperite cu un rând de hârtie. După 5 – 6 ore se scutură florile, pentru a obține un produs superior, iar codițele, care se usucă mult mai greu, se îndepărtează. Produsul obținut este constituit din flori uscate, crem – gălbui, cu miros aromat, gust dulceag – mucilaginos, apoi iute.

Principii active.

Florile de soc conțin ulei volatil, mucilagii, o substanță caracteristică, zaharuri.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Florile au proprietatea de a provoca o transpirație abundentă fiind administrate, sub formă de infuzie, în gripă, răceală, bronșită, ajutând la scăderea temperaturii. Infuzia de flori de soc influențează favorabil reumatismul, gută, afecțiunile renale și vezicale, prin diureza pe care o produc. Datorită faptului că ceaiul are un efect ușor laxativ și că ajută la eliminarea apei din țesuturi, se folosește ca un medicament natural în obezitate, contribuind astfel la slăbirea celor foarte grași. Extern, florile de soc se întrebuintează sub formă de băi sau cataplasme în furuncule, abcese, arsuri, având proprietate antiseptică.

Mod de administrare.

Ceaiul se prepară prin infuzare din două lingurițe de flori de soc la 250 ml apă clocotită. Pentru infuzare se acoperă 10 – 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 – 4 căni cu infuzie caldă pe zi.

SUNĂTOAREA

Hypericum perforatum L. – Fam. Hypericaceae

Ecologie. Răspândire.

Specie cu mare răspândire, sunătoarea este adaptată atât la ariditate, cât și la umiditate excesivă. Altitudinal vegetează de la câmpie până în zona montană (mai abundentă în zona deluroasă), în tăieturi de păduri, fânețe, la marginea drumurilor și a pădurilor, în locuri necultivate.

Descrierea plantei.

Sunătoarea, numită și pojarniță, este o plantă ierboasă, perenă, înaltă până la 100 cm, cu tulpina în 2 muchii și ramificată în partea superioară. Frunzele sunt opuse, ovale, fără codițe, cu punctuații negre, iar altele transparente. Florile sunt dispuse terminal, sunt numeroase, de culoare galbenă.

Organul utilizat.

De la sunătoare se recoltează vârfurile înflorite sau îmbobocite – *Hyperici herba* – în lunile iunie – august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Perioada de recoltare începe la deschiderea primelor flori și durează până la înflorirea completă a plantei. Se taie cu foarfeca sau cuțitul vârfurile cu flori. Uscarea se face la umbră, în straturi subțiri. Din timp în timp, sunătoarea se întoarce, cu grijă, fără a provoca scuturarea frunzelor și florilor.

Produsul uscat este constituit din vârfuri lungi de 20 – 30 cm, cu ramuri și frunze verzi, cu puncte transparente, cu flori galbene, cu miros aromat și gust amărui-astringent.

Principii active.

Componentul principal îl constituie o substanță colorantă, care imprimă plantei o acțiune cicatrizantă și antiseptică. Mai conține tanin, rezine, flavone, acizi organici, saponine, caroten, seleniu, ulei volatil.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Sunătoarea este mult utilizată ca balsamic, antiinflamator al căilor bronhice și genito-urinare, ca antihemoragic, antihemoroidal, antinevralgic, cicatrizant și antiulceros. Posedă acțiune hipotensivă și vasodilatatoare, analogă cu cea a mușetelului și a socului. Produsul are, de asemenea, o proprietate diuretică. Este folosită pentru activitatea coleretică și colagogă, administrându-se sub formă de infuzie.

Posedă, deasemenea, și proprietăți antibiotice.

Intern, sub formă de infuzie și ulei, sunătoarea se folosește cu succes în colite cronice, gastrite hiperacide, ulcer gastric, enterite, hepatite cronice, afecțiuni ale vezicii biliare, dischinezii biliare, colecistite, deoarece influențează în bine stările inflamatorii și stimulează secrețiile.

Extern, băile și cataplasmele de pojarniță au proprietatea de a calma durerile, gingiile (gargară), de a cicatriza rănilor, folosindu-se mai ales în arsuri.

Mod de administrare.

Infuzia de sunătoare se prepară din două lingurițe de drog la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se acoperă 10 – 15 minute. Se strecoară și se bea 2 – 3 căni pe zi.

Se mai poate prepara și o infuzie concentrată (două linguri de drog la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se acoperă 10 – 15 minute. Se strecoară.), din care se bea, după fiecare masă, 1 – 2 linguri cu ceai.

Uleiul de pojarniță se obține în două moduri:

- prin macerarea a patru linguri cu flori de sunătoare cu 100 ml ulei de floarea-soarelui timp de 4 – 6 săptămâni,
- sau după următoarea formulă: șase linguri cu sunătoare se amestecă cu 20 ml alcool de 70 - 80 grade, într-un vas închis. După 12 ore se adaugă 200 ml ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, agitându-se din când în când. După 2 – 3 zile de repaus se strecoară printr-o pânză și se stoarce. După încă o zi de ședere liniștită, se strecoară din nou, obținându-se un ulei limpede de culoare roșcată. Uleiul se păstrează la întuneric și răcoare. Din acest ulei se iau 2 lingurițe pe zi între mese.

ȘTEVIA

Rumex patientia L. – Fam. Polygonaceae

Ecologie. Răspândire.

În flora spontană, ștevia vegetează pe lângă drumuri, prin fânețe, pârlouage, locuri ruderales, în toată țara. Este puțin pretențioasă față de condițiile de mediu.

Descrierea plantei.

Ștevia este o plantă ierboasă, perenă, înaltă de până la 1 m. Rădăcina este pivotantă. Tulpina dreaptă, ramificată, cu frunze mari, avat – lanceolate, cu marginea ușor ondulată și gust acrișor – amăru.

Organul utilizat.

De la ștevie se folosesc frunzele proaspete – *Rumicis patienti folium* – care se recoltează în aprilie – mai și rădăcinile – *Rumicis patienti radix* – în toamna la sfârșitul vegetației.

Recoltare. Uscare.

Frunzele se recoltează manual, prin ruperea lor.

Rădăcinile se scot din pământ cu cazmaua sau hârlețul. Se curăță de resturi vegetale (părțile aeriene) și impurități. Se scutură de pământ. Se spală repede într-un curent de apă, se zvântă, se taie în fragmente, cele groase se despică. Se usucă întinse într-un singur strat, la soare sau în încăperi ori poduri bine ventilate și încălzite. Uscarea artificială se face în cuptor la temperatură de 40 – 50°C.

Principii active.

Produsele de ștevie conțin tanin, glucide, flavone, vitamina C, vitamina K, acizii oxalic, crizofanic, tartric, săruri de calciu, potasiu, fier, magneziu.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Preparatele de ștevie posedă acțiune antiscorbutică, astringentă, antiemetică, depurativă, diuretică, laxativă, purgativă, remineralizantă, tonică.

Frunzele sunt administrate, sub formă de infuzie, în afecțiuni endocrine, erizipel, abces, afecțiuni hepatice, atonie digestivă, gastrită, ulcer gastro-duodenal, vărsături, adenită, blocaj urinar, diabet, tuse.

Rădăcina se folosește, sub formă de decoct, în intoxicații, reumatism, scorbut, afecțiuni gastrice, afecțiuni ale sângelui.

Mod de administrare.

Infuzia de ștevie se prepară din 10 – 15 g de produs (frunze) bine mărunțit la 400 ml apă clocotită. Se acoperă pentru a infuzia 15 – 20 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

Decoctul se prepară dintr-o lingură de produs (rădăcină) sub formă de pulbere la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute. Se acoperă 20 – 30 minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

ȘTIRUL

Amaranthus graecizanus L. – Fam. Amaranthaceae

Ecologie. Răspândire.

Știrul este o plantă care vegetează prin vii, pârloage, ogoare nisipoase, pe lângă ziduri, margini de drumuri, lângă case, dărâmături cu moloz în toată țara.

Descrierea plantei.

Știrul este o plantă ierboasă, anuală, înaltă de până la 70 cm. Rădăcina este pivotantă, Tulpina dreaptă, păroasă în partea superioară. Frunzele sunt ovate sau romboidale, eliptice, lung – pețiolate, verzui sau roșcat – murdar. Florile sunt grupate la subsuoara frunzelor.

Organul utilizat.

Semințele – *Amaranthus graecizanus semen* – se recoltează toamna la maturitate fiziologică.

Recoltare. Uscare.

Recoltarea semințelor se știr se face prin scuturare cu mâna pe o pânză curată.

Principii active.

Compoziția chimică a plantei este nestudiată.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

În medicina populară semințele se folosesc pentru combaterea teniei, datorită acțiunii antihelmintice.

Mod de administrare.

Se ia câte un vârf de linguriță (aproximativ un gram) de semințe de știr măcinate, dimineța pe stomacul gol. După 60 minute se ia un purgativ. Se repetă această operație până scolexul (capul) teniei este eliminat.

TALPA – GÂȘTII

Leonurus cardiaca L. – Fam. Labiatae

Ecologie. Răspândire.

Specie de lumină, cu cerințe reduse față de umiditate și sol, talpa – găștii crește în buruienșurile de pe marginea drumurilor și a căilor ferate, la marginea pădurilor, în locuri poienite, pe lângă garduri, pe terenuri necultivate, în zona de câmpie și deal, până la altitudinea de 500 – 600 (1000) m. Este răspândită în Transilvania, Banat, dar, mai ales, Muntenia (Argeș, Ialomița, Giurgiu, Teleorman, Buzău, Brăila), Moldova (Bacău, Botoșani, Iași, Neamț, Suceava, Vaslui).

Descrierea plantei.

Talpa – găștii este o plantă ierboasă, perenă, viguroasă, înaltă de peste 100 cm, cu tulpina în 4 muchii, frunze opuse, lobate, având aspectul unei labe de găscă, cu peri aspri. Flori, roz – purpurii, sunt grupate câte 10 – 20 la subsuoara frunzelor în inflorescențe compacte, având aspectul unui guler. Mirosul plantei proaspete este neplăcut, puternic, dar nectarul florilor sale atrage albinele.

Organul utilizat.

În scopuri medicinale, de la talpa – găștii se folosește partea aeriană înflorită – *Leonori herba* – care se recoltează din iunie până la începutul lui august.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Se taie cu cuțitul sau cosorul, din tulpini și ramuri, vârfurile cu flori lungi de 10 – 25 cm, astfel încât să nu se culeagă tulpini lemnificate și nici mai groase de 5 mm. De asemenea, nu se vor recolta vârfurile cu fructificații bogate. Înainte de a se începe uscarea, se îndepărtează resturile care provin de la alte plante, fragmentele de tulpini prea groase sau lemnoase, frunzele îngălbenite sau atacate. Uscare se face la umbră, în straturi subțiri, în poduri ventilate sau în șoproane. Zilnic sau la cel mult 2 zile, plantele se întorc, cu grijă, pentru a evita scuturarea și sfărâmarea frunzelor și florilor.

Produsul uscat este de culoare verde închis, cu flori mici, roz, fără miros, cu gust amar – pronunțat.

Principii active.

Partea aeriană provenită de la talpa – găștii conține compuși cardiotonici specifici, alcaloizi, un principiu amar, ulei volatil, tanin, saponine, vitaminele C, E, A.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Drogul produce relaxarea musculaturii netede a vaselor de sânge, care alimentează inima, ca și a cordului însuși, fiind utilizat în tulburări funcționale ale inimii, datorită acțiunii sale de sedativ nervos și tonic cardiac. Sub formă de infuzie sau tinctură este utilizată în tratamentul nevrozelor cardiovasculare. Se folosește pentru reglarea bătăilor inimii de origine nervoasă, liniștirea stărilor de sufocație în astm, pentru reglarea presiunii sângelui (scade tensiunea arterială). Datorită principiului amar are și o acțiune stomahică.

Extern, decoctul sau compresa cu decoct concentrat se folosește la reducerea umflăturilor și cicatrizarea rănilor, datorită acțiunii antiinflamatorie a produsului.

Mod de administrare.

Infuzia din produs de talpa – găștii se prepară din două lingurițe de drog la 200 ml apă clocotită. Se lasă în repaus pentru a infuza 10 – 15 minute. Se strecoară și se beau 2 căni pe zi, din care, pentru efectul sedativ, una seara înainte de culcare.

Se mai poate prepara o infuzie concentrată din trei linguri de plantă mărunțită la 200 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se strecoară. Din această infuzie se iau 3 – 5 linguri pe zi.

Talpa – găștii se poate folosi și sub formă de tinctură, care se obține din cinci linguri de plantă mărunțită macerate 7 – 8 zile în 100 ml alcool de 70 grade. Se iau 20 – 40 picături de tinctură de 2 – 3 ori pe zi. În toate cazurile se fac cure de lungă durată, deoarece acțiunea produsului de talpa – găștii se instalează după 10 – 15 zile.

Extern se utilizează comprese cu decoct concentrat obținut din patru linguri de plantă mărunțită la 200 ml.

TĂTĂNEASA

Symphytum officinale L. – Fam. Boraginaceae

Ecologie. Răspândire.

Specie de locuri deschise, tătăneasă crește, mai ales, pe soluri argiloase, pe care stagnează apă, de la câmpie până în zona montană inferioară, pe marginea apelor, prin șanțuri, locuri bălțite, zăvoaie, lunci.

Descrierea plantei.

Tătăneasă este o plantă ierboasă, perenă, robustă, cu peri aspri pe întreaga suprafață, tulpina este cu muchii aripate, frunzele sunt opuse, mari, alungite, care se prelungesc pe tulpină și sunt foarte aspre. Florile, de culoare roșie – violacee, cu 5 petale, sunt tubuloase și grupate în inflorescențe în forma unei cozi de scorpion.

Organul utilizat.

De la tătăneasă se recoltează rădăcina – *Symphyti radix* – în două perioade ale anului: primăvara (martie – aprilie) și toamna (septembrie – octombrie).

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Rădăcina de tătăneasă se scoate cu cazmaua sau hârlețul. Se spală bine de pământ, se îndepărtează resturile de părți aeriene, se taie în bucăți de 8 – 10 cm, iar fragmentele groase se despică de-a lungul. Se usucă la soare, în locuri deschise, bine ventilate, până când la îndoire se rup cu ușurință.

Produsul uscat este negru la suprafață și alb la interior și nu are miros.

Principii active.

Rădăcina de tătăneasă conține mucilagii, ulei volatil, tanin, rezine.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Decoctul de rădăcină de tătăneasă are proprietăți emoliente și expectorante, folosindu-se în bronșite, tuse. Datorită principiului activ de bază, rădăcinile au acțiuni hemostatice, calmante și cicatrizante în ulcerul gastric și duodenal, gastrită, scăzând hiperaciditatea, în enterite și diaree.

Extern, se utilizează, sub formă de băi și cataplasme cu macerat la rece sau decoct concentrat, ca cicatrizant și decongestiv în ulcerul varicos, arsuri, inflamații articulare. Sub formă de frecții cu tinctură se folosește în arterită.

Mod de administrare.

Decoctul de rădăcină de tătăneasă se prepară din două lingurițe de drog la 250 ml apă. Se fierbe 12 – 15 minute. Se lasă în repaus acoperit 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi, între mese.

Decoctul concentrat se obține din cinci linguri de rădăcină mărunțită la 300 ml apă. Se fierbe 20 – 25 minute. Se lasă în repaus acoperit 10 – 15 minute. Se strecoară.

Pentru maceratul la rece se folosesc aceleași cantități ca la decoctul concentrat (cinci linguri de drog la 300 ml apă rece, macerate 1 – 2 ore).

Tinctura se prepară prin macerarea timp de 10 zile a șase linguri de rădăcină de tătăneasă proaspătă rasă prin răzătoarea mare în 100 ml alcool medicinal.

TEIUL

Tilia cordata Mill. – Fam. Tiliaceae

Ecologie. Răspândire.

Teiul se întâlnește în păduri de câmpie și deal, în toată țara, dar în mod deosebit în Moldova (Bacău, Botoșani, Iași, Vaslui), Dobrogea (Tulcea – la poalele munților Măcinului), Muntenia (Giurgiu), Transilvania (Arad, Satu – Mare).

Descrierea plantei.

Arbore înalt până la 20 – 25 m, teiul prezintă frunze în formă de inimă, inflorescențe formate din 3 – 16 flori parfumate, de culoare galbenă – deschis. Codița inflorescenței este concrescută în partea inferioară cu nervura principală a bracteei.

Organul utilizat.

De la tei se recoltează florile – *Tiliae flores* – cu sau fără bractee, în lunile iunie – iulie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea se face la începutul înfloririi, când o parte din flori sunt încă în boboc, pe timp frumos, uscat, la 1 – 2 zile după ultima ploaie, cu ajutorul scărilor duble, pentru a se evita urcarea în arbori, care duce la ruperea ramurilor. Se poate utiliza foarfeca de omizi cu coadă lungă. Se usucă în locuri calde și ventilate, dar ferite de lumina directă a soarelui. Se întind în straturi cât mai subțiri, pentru ca uscarea să fie rapidă. Uscarea înceată poate să brunifice produsul.

Florile uscate au culoarea galbenă, miros aromat și gust dulceag – mucilaginos.

Principii active.

Florile de tei conțin ulei volatil, un alcool specific, mucilagii, flavone, tanin, colină, saponine, zaharuri.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Mirosul plăcut al florilor de tei proaspete se datorează prezenței alcoolului specific. În afară de acțiunea emolientă, datorată mucilagiilor, pentru care florile de tei sunt folosite ca medicament cu proprietăți behice, la aceasta se mai adaugă proprietatea sedativă a alcoolului specific, acțiunea spasmolitică și diuretică determinate de flavone și cea ușor antiinflamatorie, fapt ce le recomandă în tratamentul afecțiunilor reumatice, ale gripei și răcelii, ca antipiretic și sedativ, dar și ca antiviral, hipotensiv și ușor coronarodilatator.

Se administrează sub formă de infuzie în stări de nervozitate, de agitație provocate de surmenaj intelectual, insomnii, bronșite, stări gripale, răceli, dispepsii cu origine nervoasă. Posedă importante proprietăți coleretice, antispastice și vasodilatatoare, concură la fluidificarea sângelui, fiind folosite cu succes în tratamentul afecțiunilor hepato-biliare, în ateroscleroză, hipertensiune și în migrene sub formă de pulbere. De asemenea, sunt hipocolesterolemizante.

Gargara cu infuzie concentrată calmează și face să dispară inflamațiile amigdalelor, influențează în bine stomatitele, gingivitele.

Chiar administrat în doze ce nu provoacă transpirația, teiul conduce la o creștere a rezistenței generale a organismului.

Mod de administrare.

Infuzia se prepară din două lingurițe de flori de tei la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se lasă acoperită 10 – 12 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi, dintre care o cană cu 30 minute înainte de culcare, pentru efectul sedativ.

Infuzia concentrată se obține din patru linguri de drog la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se lasă acoperită 10 – 12 minute. Se strecoară și se adaugă jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu.

Cosmetică.

Florile de tei sunt indicate, sub formă de comprese calde cu infuzie concentrată, în cazul cearcănelor. Ele se vor ține pe ochi timp de 15 minute.

TOPORAȘI

Viola odorata L. – Fam. Violaceae

Ecologie. Răspândire.

Este o specie ce înflorește primăvara timpuriu prin poieni, la marginea pădurilor, în tufișuri și livezi, în toată țara.

Descrierea plantei.

Plantă ierboasă, perenă, de talie mică (înaltă de 5 – 10 – 15 cm), toporașii prezintă o rozetă de frunze bazilare, cu codițe lungi și marginea crenelată. Floarea este de culoare violetă și plăcut, caracteristic, parfumată.

Organul utilizat.

De la toporași se folosesc atât partea aeriană – *Violae odoratae herba* - dar și separat florile – *Violae odoratae flores* – și frunzele – *Violae odoratae folium* – cât și rădăcinile – *Violae odoratae radix* – în perioada martie – aprilie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Florile și frunzele de toporași se recoltează cu mâna prin rupere, partea aeriană prin tăiere cu cuțitul. Se usucă în locuri umbroase, în șoproane și poduri, așezând plantele în straturi subțiri și întorcându-le din timp în timp, fără a le sfărâma sau rupe.

Rădăcina se scoate cu cuțitul sau cazmaua. Se usucă în locuri umbroase, în șoproane și poduri, așezând plantele în straturi subțiri și întorcându-le din timp în timp, fără a le sfărâma sau rupe.

Produsul uscat are culoare verde, cu flori albastre, fără miros sau ușor parfumat, cu gust mucilaginos, ușor amar.

Principii active.

Florile conțin ulei volatil, urme de acid salicilic, o substanță specifică, mucilagii. Frunzele posedă saponine și o substanță specifică. Rădăcinile conțin cinci substanțe specifice și saponine.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită unei substanțe caracteristice ce se găsește în toate organele plantei, produsul are proprietăți hipotensive.

Părțile aeriene ale plantei se folosesc pentru proprietățile lor behice, expectorante și emoliente, recomandate în tratamentul catarului căilor respiratorii, a reumatismului articular. Produsul are și acțiune diuretică. Se administrează sub formă de infuzie. Din flori se prepară siropul de violete, ce se folosește datorită colorației violete, drept corector de culoare.

Rădăcina este, de asemenea, expectorantă, dar și purgativă, iar, în doze ridicate, emetică.

Mod de administrare.

Infuzia de toporași se prepară din două linguri de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Din rădăcini de toporași se prepară un decoct dintr-o lingură de drog la 200 ml apă. Se lasă în repaus 10 minute. Se strecoară. Se bea o cană de decoct pe zi.

UNTUL PĂMÂNTULUI

Tamus communis L. – Fam. Dioscoreaceae

Ecologie. Răspândire.

Untul pământului este o specie de plante care vegetează prin păduri, tufișuri, întâlnindu-se sporadic în sudul țării.

Descrierea plantei.

Cunoscută și sub numele de fluierătoare, untul pământului este o plantă ierbacee, perenă, cu rădăcină cilindrică, alungită, cărnoasă, rar ramificată. Tulpina este volubilă, de 2 – 4 m. Frunzele sunt profund cordate, cu marginea întreagă, pețiolate, alterne. Florile au culoarea galbenă – verzuie.

Organul utilizat.

De la untul pământului se folosește rădăcina – *Tami radix* – care se recoltează toamna.

Recoltare. Uscare.

Rădăcinile se scot din pământ cu cazmaua sau hârlețul. Se curăță de resturi vegetale (părțile aeriene) și impurități. Se scutură de pământ. Se spală repede într-un curent de apă, se zvântă, se taie în fragmente, cele groase se despică. Se usucă întinse într-un singur strat, la soare sau în încăperi ori poduri bine ventilate și încălzite. Uscarea artificială se face în cuptor la temperatură de 40 – 50°C.

Principii active.

Compoziția chimică a plantei este incomplet studiată. Rădăcinile conțin mucilagii, o substanță asemănătoare histaminei, urme de diosgenol.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Rădăcina plantei are utilizări în medicina tradițională. I se atribuie proprietăți antireumatice, diuretice, purgative, antiinflamatorii. Se folosește, sub formă de macerat, la tratarea reumatismului, gutei, contuziilor, echimozelor.

Mod de administrare.

Maceratul de rădăcini de untul pământului se obține dintr-o lingură de produs sub formă de pulbere la 500 ml apă rece. Se lasă la macerat 2 ore. Se beau 1 – 2 linguri înainte de masă.

URZICA

Urtica dioica L. – Fam. Urticaceae

Ecologie. Răspândire.

Urzica este o specie legată ecologic de așezările omenești sau de locurile în care a intervenit activitatea umană (pe lângă case, garduri, magazii, în locuri gunoite, în special, pe lângă stâne și în tăieturile de pădure, pe malul apelor), în toată țara.

Descrierea plantei.

Plantă ierboasă, perenă, înaltă până la 150 cm, urzica are numeroși peri urzicători, atât pe frunze, cât și pe tulpină. Prezintă un rizom repent. Frunzele sunt mari, opuse, dințate pe margini.

Organul utilizat.

De la urzică se recoltează frunzele – *Urticae folium* – în perioada mai – septembrie.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Frunzele se recoltează cu mâna, prin strujire, utilizând mănuși protectoare. Strujirea se poate face și de pe plantele cosite, dar cât mai repede, înainte de ofilirea frunzelor. Se așează apoi frunzele în coșuri fără a le presa, astfel se înnegresc. Se usucă în straturi subțiri, la umbră.

Frunzele uscate au culoare verde, miros caracteristic și gust amăru.

Principii active.

Frunzele de urzică au conținut bogat în vitaminele C, K, B, mucilagii, flavone. Important este produsul ca sursă de provitamină A și clorofilă. În afară de substanțele amintite, urzica mai conține și o toxină urticantă, care nu se găsește în plantele tinere.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Urzica provoacă o eliminare renală abundentă de acid uric din țesuturi, trecându-l în circulația sanguină. În ce privește acțiunea diuretică, frunzele de urzică se folosesc, în special, pentru tratamentul bolilor metabolice, ca reumatismul și guta. Importantă este și clorofila, care are proprietăți antituberculoase, antianemice, cicatrizante (în arsuri, dermatoze). Produsul posedă acțiune hemostatică, astringentă, antianemică, collagenă și antidiareică și, de asemenea, se obțin bune rezultate în tulburările gastrice datorate abuzului de tutun. Tot așa de importantă este proprietatea hematopoetică, comparabilă cu cea a spanacului și a preparatelor de fier. Asupra aparatului cardiovascular determină o acțiune hipertensivă. Interesante sunt și proprietățile de stimulare a secreției pancreatice, folosindu-se în tratamentul diabetului datorită efectului hipoglicemiant. Urzica are însușirea de a opri hemoragiile datorită vitaminei K. În diaree are rolul de a micșora flora microbiană care a provocat afecțiunea, ducând la vindecare.

Mod de administrare.

Infuzia de urzică se prepară dintr-o lingură de frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se lasă pentru a infuza 10 – 15 minute. Se strecoară. Se beau 2 – 3 căni pe zi.

Siropul depurativ se obține din 250 g frunze mărunțite, care au fost macerate timp de 12 ore în 1500 ml apă clocotită. Apoi se strecoară. În lichidul obținut se adaugă 500 g zahăr și se fierb 30 minute. După răcire se păstrează în sticle la rece. Se consumă 50-100 ml sirop de frunze de urzică pe zi.

Cosmetică.

Sub formă de băi cu decoct (obținut din 5 linguri de drog la 250 ml apă. Se fierbe 10 minute. Se lasă în repaus acoperit 10 – 15 minute, apoi se strecoară.), frunzele de urzică se folosesc pentru întărirea rădăcinii firului de păr, combaterea îngreșării părului și a mătreței.

VÂSCUL

Viscum album L. – Fam. Loranthaceae

Ecologie. Răspândire.

Vâscul crește pe arbori ca plantă semiparazită, mai ales în Transilvania și Moldova.

Descrierea plantei.

Vâscul este o plantă ierboasă, semiparazită pe arbori, verde și peste iarnă, înaltă de până la 60 cm. Tulpina este galbenă – cenușie sau galbenă – verzuie, cu umflături la noduri, unde se rupe cu ușurință și unde se desparte în două ramuri, iar ramurile se despart la fel și ele, la rândul lor. Frunzele sunt pielose, cu marginea întreagă. Florile sunt galben – verzui, grupate câte 3 în vârful ramurilor. Fructele albe, au suprafața lipicioasă.

Partea utilizată.

De la vâsc se recoltează ramuri tinere – *Visci stipes* – acoperite de frunze, în special, în intervalul noiembrie – aprilie. Recoltarea în alte luni ale anului poate să ducă la confuzii cu o altă specie asemănătoare, numită vâscul de stejar (*Loranthus europaeus* L.) și care, având frunze căzătoare, din noiembrie până în aprilie se desfrunzește. Se recomandă să se recolteze vâscul de pe mesteacăn, brad, frasin, măr, păr. Vâscul de pe salcie, plop, tei și arțar se consideră otrăvitor.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Recoltarea ramurilor tinere se face prin rupere, cu ajutorul unui cârlig fixat pe o prăjină. Se îndepărtează apoi părțile lemnoase și fructele. Îndepărtarea fructelor se face mai ușor cu o perie aspră. Uscarea se face la umbră, întinzând vâscul pe jos în încăperi aerisite sau în poduri ori agățându-l pe sârme sau frânghii.

Produsul uscat este constituit din ramuri tinere groase de cel mult 0,5 cm, acoperite cu frunze pielose, de culoare verde, cu miros slab, caracteristic și gust ușor amar – acrișor.

Principii active.

În vâsc se găsesc 3 principii biologice active: un principiu puternic hipotensiv care acționează la nivelul centrilor bulbari, un alt principiu cu acțiune hipotensivă, mai slabă, dar toxic pentru inimă și al treilea principiu, care este toxic respirator, dar vasodilatator coronarian și periferic. Produsul mai conține saponine, un alcool specific, colină, aminoacizi, vitaminele C și E.

Atenție! Planta are un grad de toxicitate. Intoxicația se manifestă prin modificarea tensiunii arteriale, a ritmului cardiac, temperaturii, prin tulburări nervoase cu paralizie și pierderea sensibilității.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Vâscul are proprietatea de a influența circulația sângelui, făcând să scadă tensiunea arterială. În același timp, produsul aduce o ameliorare în ateroscleroză, tulburări renale influențate de o tensiune ridicată și în toate stările cu o circulație defectuoasă a sângelui. De asemenea, preparatul are o acțiune antispasmodică, calmând crizele de astm, tusea convulsivă și sughiturile persistente.

Mod de administrare.

Ceaiul de vâsc se prepară prin macerare la rece. Se pun două lingurițe de drog într-un vas, peste care se toarnă 250 ml apă rece. Se lasă 8 ore să se macereze, apoi se strecoară și se îndulcește, fără a se mai fierbe. Pe zi se pot bea 2 – 3 căni de ceai în cadrul cantității de lichid admisă de medic.

Tratamentul se poate face și cu frunze de vâsc sub formă de pulbere, din care se

iau 3 vârfuri de cuțit pe zi. Având un anumit grad de toxicitate nu se recomandă a fi utilizat de persoanele care au suferit accidente vasculare sau a celor cu tulburări de ritm cardiac și/sau respirator.

ZMEURUL

Rubus idaeus L. – Fam. Rosaceae

Ecologie. Răspândire.

Zmeurul este răspândit în zona de deal și munte, crescând prin luminișuri, pe coaste stâncoase, dar, mai ales, în tăieturi și doborâturi de păduri.

Descrierea plantei.

Zmeurul este un arbust tufos – ghimpos, cu lăstari târători, cu frunze verzi pe fața superioară și alburii pufoase pe cea inferioară. Ele sunt compuse din 3 – 5 – 7 foliole dințate. Florile, de culoare albă, sunt grupate în inflorescențe. Fructul, roz – închis, este aromat și are gust dulce – acrișor.

Organul utilizat.

De la zmeur se recoltează frunzele – *Rubi idaei folium* – în perioada iunie – august, înainte de înflorire sau în timpul ei.

Recoltare. Uscare. Produsul obținut.

Frunzele compuse ale zmeurului se rup ori se taie cu foarfeca, apoi codițele se elimină, detașând foliolele una câte una sau prin strujire. În același timp se îndepărtează foliolele pătate sau atacate de dăunători. Foliolele se întind în strat subțire, pe rame sau prelate, în locuri umbrate și aerisite.

Frunzele uscate trebuie să fie de culoare verde pe fața superioară și albe pe cea inferioară, să aibă miros plăcut și gust astringent.

Principii active.

Frunzele de zmeur conțin tanin, vitamina C, acizi organici, flavone, săruri minerale (de potasiu, calciu, magneziu, fier), zaharuri.

Acțiune farmacologică. Recomandări.

Datorită taninului și flavonelor, frunzele de zmeur au acțiune energică și dezinfectantă, micșorând în același timp aciditatea gastrică, administrându-se în diaree, gastrite hiperacide. Posedă o ușoară acțiune diuretică utilizându-se, sub formă de infuzie, în tratarea afecțiunilor aparatului urinar.

Extern, se întrebuințează, sub formă de gargară, în stomatite și laringite.

Mod de administrare.

Infuzia de frunze de zmeur se prepară dintr-o linguriță de drog la 200 ml apă clocotită. Pentru a infuza se lasă acoperită infuzia 10 – 15 minute. Se strecoară. Se bea 2 căni pe zi. Pentru gargară se folosește o infuzie concentrată, obținută din trei lingurițe de drog la 300ml clocotită. Pentru a infuza se lasă acoperită infuzia 15 minute. Se strecoară și se folosește.

PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN DIFERITE AFECȚIUNI

1. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE

Există numeroase plante medicinale care se pot folosi ca adjuvante sub formă de infuzie, tinctură, pulbere, sirop, macerat în terapia afecțiunilor cardiovasculare. Ele dau rezultate bune în curele de durată. Aceste plante au proprietăți sedative generale și manifestă efecte favorabile în unele tulburări neurovegetative ale inimii.

Cardiopatie ischemică

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	tonic cardiac vasodilatator (mai ales la nivel coronarian)	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrimioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Vâsc <i>Viscum album</i>	vasodilatator coronarian și periferic	frunze	macerat la rece
4.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	antihipertensiv previne puseele	fructe	infuzie
5.	Hrean <i>Armoracia rusticana</i>	diuretic stimulent al circulației sângelui	rădăcină	tinctură

Afecțiuni cardiace de origine nervoasă

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	tonic cardiac vasodilatator (mai ales la nivel coronarian)	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Talpa găștii <i>Leonurus cardiaca</i>	tonic cardiac sedativ nervos	partea aeriană	infuzie tinctură

Aritmie

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	sedativ cardiac și nervos tonic cardiac vasodilatator	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Cicoare <i>Cichorium intybus</i>	acțiune antiaritmică hipotensiv	rădăcină	sirop decoct

Palpitații

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	sedativ cardiac și nervos tonic cardiac, hipotensiv	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Vâsc <i>Viscum album</i>	vasodilatator hipotensiv	frunze	pulbere

Infarct miocardic

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	sedativ cardiac și nervos tonic cardiac, hipotensiv	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură

Ateroscleroză

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	sedativ cardiac și nervos tonic cardiac hipotensiv	frunze flori fructe	infuzie tinctură
2.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	cardiotonic diuretic puternic	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Traista-ciobanului <i>Capsella bursa-pastoris</i>	vasoconstrictor	partea aeriană	infuzie tinctură
4.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	hipocolesterolemiant hipotensiv ușor	frunze	infuzie
5.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	normalizează circulația sanguină, depurativ cu eliminare masivă de colesterol	partea aeriană	infuzie suc proaspăt
6.	Tei <i>Tilia cordată</i>	tonic cardiac hipotensiv	flori	infuzie
7.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	antihipertensiv	fructe	decoct sirop

Hipertensiune

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	sedativ cardiac și nervos tonic cardiac hipotensiv	frunze flori fructe	infuzie tinctură

2.	Traista-ciobanului <i>Capsella bursa-pastoris</i>	vasoconstrictor	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	hipocolesterolemiant hipotensiv ușor	frunze	infuzie
4.	Tei <i>Tilia cordată</i>	tonic cardiac hipotensiv	flori	infuzie
5.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	antihipertensiv	fructe	decoct sirop
6.	Vâsc <i>Viscum album</i>	vasodilatator coronarian și periferic, hipotensiv accentuat	frunze	pulbere macerat
7.	Sulfina <i>Melilotus officinalis</i>	antihipertensiv (prin dilatarea vaselor sanguine periferice)	partea aeriană	infuzie
8.	Măceș <i>Rosa canina</i>	normalizarea circulației periferice, hipotensiv	fructe	macerat decoct
9.	Porumbar <i>Prunus spinosa</i>	hipotensiv diuretic	flori	infuzie
10.	Nuc <i>Juglans regia</i>	ușor hipotensiv	frunze	infuzie

Tulburări circulatorii periferice

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Măceș <i>Rosa canina</i>	normalizarea circulației periferice	fructe	decoct
2.	Sulfina <i>Melilotus officinalis</i>	ameliorarea circulației (în special cea venoasă)	partea aeriană	infuzie
3.	Hrean <i>Armoracia rusticana</i>	stimulent al circulației sângelui	rădăcină	decoct
4.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	normalizarea circulației sanguine	partea aeriană	infuzie
5.	Vâsc <i>Viscum album</i>	vasodilatator	frunze	pulbere

Arterită

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Măceș <i>Rosa canina</i>	normalizarea circulației periferice	fructe	decoct
2.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	normalizarea circulației sanguine	partea aeriană	infuzie
3.	Vâsc <i>Viscum album</i>	vasodilatator	frunze	pulbere
4.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	antiinflamator	rădăcină	tinctură

Varice

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Untișor <i>Ficari verna</i>	antiinflamator	rădăcină	tinctură
2.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	normalizarea circulației sanguine	partea aeriană	infuzie
3.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	cicatrizant antiseptic	frunze	infuzie

Hemoragii

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiunea farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Traista-ciobanului <i>Capsella bursa-pastoris</i>	hemostatic	partea aeriană	infuzie tinctură
2.	Sânziene <i>Galium verum</i>	antihemoragic	partea aeriană	infuzie
3.	Nuc <i>Juglans regia</i>	antihemoragic	frunze	infuzie
4.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	antihemoragic	frunze	infuzie
5.	Porumbar <i>Prunus spinosa</i>	antihemoragic	fructe	decoct
6.	Mur <i>Rubus caesius</i>	antihemoragic	frunze	infuzie
7.	Zmeur <i>Rubus idaeus</i>	antihemoragic	frunze	infuzie
8.	Stejar <i>Quercus robur</i>	hemostatic	scoarță	decoct
9.	Salcie <i>Salix sp.</i>	antihemoragic	rădăcină	decoct
10.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	antiinflamator	rădăcină	tinctură

Anemie

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Alun <i>Corylus avellana</i>	vitaminizant	fructe	decoct
2.	Cuserișor <i>Pulmonaria officinalis</i>	remineralizant	frunze	infuzie
3.	Măceș <i>Rosa canina</i>	vitaminizant	fructe	decoct sirop
4.	Cimbru	tonic	partea	infuzie

	<i>Thymus vulgaris</i>		aeriană	
5.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	tonic amar	partea aeriană	infuzie
6.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	tonic general	frunze	infuzie sirop

2. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI DIGESTIV

Plantele folosite în tratamentul bolilor aparatului digestiv se grupează după locul de acțiune și după felul îmbolnăvirii.

Stomahicele sunt acele amestecuri de plante medicinale, care prin conținutul lor în ulei volatil și substanțe amare stimulează activitatea digestivă a tractului digestiv.

În tratamentul disfuncțiilor hepato-biliare se folosesc ca adjuvante acele plante medicinale care au proprietăți coleretice (stimulează secreția bilei) și colagoge (facilitează eliminarea ei). Unele au efecte antispastice, antiseptice sau chiar ușor analgezice, altele sunt utilizate chiar ca preventive împotriva depunerii calculilor biliari. De regulă, tratamentul se face în cure de lungă durată.

Afecțiuni hepato-biliare

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mesteacăn <i>Betula pendula</i>	stimulează secreția biliară	muguri	infuzie
2.	Volbură <i>Convolvulus arvensis</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	tinctură, infuzie, pulbere
3.	Brebenei <i>Corydalis cava</i>	coleretic-colagog, antispastic, stimulează secrețiile biliare	partea aeriană	infuzie
4.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	coleretic-colagog	fructe	decoct sirop
5.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	coleretic-colagog stimulează secreția biliară	partea aeriană	infuzie
6.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antispastic	flori	infuzie

Hepatită

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	stimulent al regenerării celulei hepatice	partea aeriană	infuzie
2.	Măceș <i>Rosa canina</i>	hepatoprotector coleretic-colagog	fructe	decoct
3.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	stimulent al funcției hepatice; coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie
4.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	coleretic-colagog	flori	infuzie ulei

Litiază biliară

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	dizolvă calculii biliari coleretic	rizomi	decoct
2.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	stimulent al funcției hepato-biliare	rădăcină	decoct
3.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	coleretic-colagog	frunze	infuzie ulei, tinctură

Diskinezie biliară

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	stimulent al funcției hepatice; coleretic-colagog	inflores- cență	infuzie
2.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	stimulent al funcției hepatice; coleretic-colagog	frunze	infuzie ulei, tinctură
3.	Măceș <i>Rosa canina</i>	coleretic-colagog hepatoprotector	fructe	macerat la rece; decoct
4.	Păpădie <i>Taraxacum officinalis</i>	coleretic-colagog	rădăcină	decoct
5.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	coleretic-colagog	inflores- cență	infuzie tinctură
6.	Țintaură <i>Centaurium erythraea</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie tinctură
7.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie
8.	Volbură <i>Convolvulus arvensis</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie, tinctură, pulbere
9.	Cicoare <i>Cichorium intybus</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie
10.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	coleretic-colagog	flori	infuzie ulei
11.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	coleretic-colagog	flori frunze	infuzie
12.	Pir <i>Agropyron repens</i>	coleretic	rizomi	decoct

Colecistită

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Țintaură <i>Centaurium erythraea</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie tinctură
2.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	coleretic-colagog	partea aeriană	infuzie
3.	Volbură	coleretic-colagog	partea	infuzie, tinctură,

	<i>Convolvulus arvensis</i>		aeriană	pulbere
4.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	coleretic-colagog	flori	infuzie ulei
5.	Păpădie <i>Taraxacum officinalis</i>	coleretic-colagog	rădăcină	decoct
6.	Frasin <i>Fraxinus excelsior</i>	coleretic-colagog	frunze	decoct

Gastrită hiperacidă

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	diminuează hiperaciditatea gastrică	fructe	decoct
2.	Salcâm <i>Robinia pseudacacia</i>	diminuează hiperaciditatea gastrică	flori	infuzie
3.	Zmeur <i>Rubus idaeus</i>	diminuează hiperaciditatea gastrică	frunze	infuzie
4.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	antiinflamator, cicatrizant	rădăcină	decoct tinctură
5.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antispastic, stomahic	flori	infuzie
6.	Talpa-gâștii <i>Leonurus cardiaca</i>	stomahic, antiinflamator	partea aeriană	infuzie tinctură
7.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	cicatrizant	inflorescență	infuzie ulei
8.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antispastic, antiinflamator cicatrizant	inflorescență	infuzie
9.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	dezinfecțant și antiinflamator digestiv	partea aeriană	infuzie tinctură
10.	Mătrăguna <i>Atropa bella-donna</i>	antispastic	frunze rădăcini	tinctură sirop
11.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	cicatrizant	inflorescență	infuzie tinctură

Gastrită hipoacidă

Nr. crt.	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	stimulează secrețiile salivare, gastrointestinale	partea aeriană	decoct
2.	Țintaură <i>Centaureum erythraea</i>	stimulează secrețiile gastrointestinale	partea aeriană	infuzie tinctură
3.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	antispastic stomahic	partea aeriană	decoct

Ulcer

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Salcâm <i>Robinia pseudacacia</i>	diminuează hiperaciditatea gastrică	flori	infuzie
2.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	cicatrizant antiinflamator	rădăcină	decoct tinctură
3.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	cicatrizant antiinflamator	fructe	infuzie
4.	Mătrăguna <i>Atropa bella-donna</i>	antispastic	frunze rădăcină	sirop tinctură
5.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	cicatrizant	inflorescență	infuzie tinctură
6.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	cicatrizant	inflorescență	infuzie ulei
7.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	cicatrizant	frunze	pulbere
8.	Cuscrișor <i>Pulmonaria officinalis</i>	cicatrizant	frunze	infuzie

Colite

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antispastic, antiinflamator cicatrizant	inflorescență	infuzie
2.	Frag <i>Fragaria vesca</i>	astringent antidiareic	frunze	infuzie
3.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	cicatrizant antiseptic	inflorescență	infuzie ulei
4.	Talpa găștii <i>Leonurus cardiaca</i>	antiinflamator antiseptic	partea aeriană	infuzie decoct
5.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antispastic	partea aeriană	infuzie
6.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	stimulent al funcției gastrice	frunze	infuzie, ulei tinctură
7.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	antispastic antiseptic digestiv	partea aeriană	infuzie
8.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	antiinflamator	fructe	decoct
9.	Mur <i>Rubus caesius</i>	antidiareic	frunze	infuzie
10.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiinflamator antispastic	partea aeriană	infuzie decoct
11.	Măceș <i>Rosa canina</i>	antiinflamator	fructe	macerat la rece, decoct

12.	Zmeur <i>Rubus idaeus</i>	astringent energic	frunze	infuzie
-----	------------------------------	--------------------	--------	---------

Enterite

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antispastic, antiinflamator cicatrizant	inflorescență	infuzie
2.	Frag <i>Fragaria vesca</i>	astringent antidiareic	frunze	infuzie
3.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiinflamator antispastic	partea aeriană	infuzie decoct
4.	Măceș <i>Rosa canina</i>	antiinflamator	fructe	macerat la rece, decoct
5.	Zmeur <i>Rubus idaeus</i>	astringent energic	frunze	infuzie
6.	Cerențel <i>Geum urbanum</i>	antiseptic antidiareic	rizomi	decoct tinctură
7.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiinflamator	frunze	infuzie
8.	Stejar <i>Quercus robur</i>	astringent și antiseptic asupra florei microbiene intestinale	scoarță	decoct
9.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	astringent intestinal	rădăcină	decoct tinctură
10.	Ulm <i>Ulmus minor</i>	astringent intestinal antiseptic	scoarță	decoct

Apendicită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antiseptic intestinal	frunze	infuzie tinctură
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiinflamator antiseptic	flori	cataplasme băi locale
3.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiinflamator	frunze	infuzie

Hemoroizi

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Stejar <i>Quercus robur</i>	astringent și antiseptic asupra florei microbiene intestinale	scoarță	decoct
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiinflamator antiseptic	flori	cataplasme băi locale

3.	Alun <i>Corylus avellana</i>	antiinflamator cicatrizant	frunze	infuzie
4.	Salcie <i>Salix alba</i>	antiinflamator	scoarță	băi locale
5.	Untișor <i>Ficaria verna</i>	antihemoroidal	frunze rădăcină	infuzie decoct
6.	Plop <i>Populus nigra</i>	astrigent cicatrizant	muguri	ulei unguent
7.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	antiinflamator	corolă fără caliciu	infuzie băi locale

Diaree

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antiseptic intestinal	frunze	infuzie tinctură
2.	Corn <i>Cornus mas</i>	antidiareic	fructe	decoct
3.	Alun <i>Corylus avellana</i>	antiinflamator cicatrizant	frunze	infuzie
4.	Salcie <i>Salix alba</i>	antiinflamator	scoarță	băi locale
5.	Mur <i>Rubus caesius</i>	antidiareic	frunze	infuzie
6.	Albăstrele <i>Centaurea cyanus</i>	antidiareic	flori	infuzie
7.	Stejar <i>Quercus robur</i>	astrigent și antiseptic asupra florei microbiene intestinale	scoarță	decoct
8.	Ulm <i>Ulmus minor</i>	astrigent intestinal antiseptic	scoarță	decoct

Vomă, greață

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	antivomitiv	partea aeriană	infuzie tinctură
2.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antivomitiv	frunze	infuzie
3.	Cerențel <i>Geum urbanum</i>	antivomitiv	rizomi	decoct

Aerofagie

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Sulfină	antiaerofagic	partea	infuzie

	<i>Melilothus officinalis</i>		aeriană	
2.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	antiaerofagic	partea aeriană	infuzie tinctură

Constipație

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Lăcrămioară <i>Convallaria majalis</i>	purgativ	partea aeriană	pulbere
2.	Toporași <i>Viola odorata</i>	purgativ	toată planta	pulbere
3.	Crușin <i>Frangula alnus</i>	laxativ purgativ	scoarță	pulbere decoct
4.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	purgativ laxativ	flori	infuzie pulbere
5.	Volbură <i>Convolvulus arvensis</i>	laxativ energic	partea aeriană	pulbere
6.	Frasin <i>Fraxinus excelsior</i>	laxativ	frunze	pulbere
7.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	laxativ ușor	frunze	infuzie
8.	Porumbar <i>Prunus spinosa</i>	laxativ ușor	flori	infuzie
9.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	laxativ ușor	flori	infuzie
10.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	laxativ ușor	partea aeriană	pulbere
11.	Cicoare <i>Cichorium intybus</i>	laxativ ușor	rădăcină	pulbere

Balonări

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	meteorism	flori	infuzie
2.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	meteorism	frunze	infuzie

Viermi

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	vermifug	inflorescență	infuzie
2.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	antihelmintic	partea aeriană	pulbere
3.	Mana pământului <i>Arum maculatum</i>	antihelmintic	tubercul	decoct
4.	Țintaură	vermifug	partea	infuzie

	<i>Centaurea erythraea</i>		aeriană	
5.	Corn <i>Cornus mas</i>	vermifug (în special împotriva limbricului)	frunze	infuzie
6.	Brebenei <i>Corydalis cava</i>	antihelmintic	bulbi	decoct
7.	Fragi <i>Fragaria vesca</i>	antihelmintic (în special tenifug)	frunze	infuzie
8.	Măceș <i>Rosa canina</i>	antihelmintic (în special tenifug)	fructe	decoct
9.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	antihelmintic (în special împotriva oxiurilor)	partea aeriană	infuzie

Gingivite, stomatite

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	antiseptic	fructe	gargară
2.	Cerențel <i>Geum urbanum</i>	antiseptic	rizomi	gargară
3.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	antiseptic	frunze	gargară
4.	Mur <i>Rubus caesius</i>	antiseptic	frunze	gargară
5.	Zmeur <i>Rubus idaeus</i>	antiinflamator	frunze	gargară
6.	Salcie <i>Salix sp.</i>	antiinflamator	coajă	gargară
7.	Tei <i>Tilia cordata</i>	antiseptic	flori	gargară
8.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	antiinflamator	frunze	gargară
9.	Stejar <i>Quercus robur</i>	antiseptic	scoarță	gargară
10.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic antiinflamator	flori	infuzie gargară
11.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antiseptic	partea aeriană	infuzie gargară

Paradontoză

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Stejar <i>Quercus robur</i>	antiseptic	scoarță	gargară decoct
2.	Troscot <i>Polygonum aviculare</i>	cicatrizant antiseptic	partea aeriană	infuzie gargară

Herpes

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic	flori	comprese
2.	Brusture <i>Arctium lappa</i>	depurativ antiviral	rădăcini	comprese
3.	Fragi <i>Fragaria vesca</i>	antiseptic	frunze	comprese
4.	Trei-frață-pătați <i>Viola tricolor</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese

Abcese

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antiseptic	partea aeriană	gargară
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic	flori	infuzie gargară
3.	Brusture <i>Arctium lappa</i>	antibacterian antiviral	rădăcini	gargară
4.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic	flori	infuzie gargară
5.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	antiseptic cicatrizant	Inflorescențe	gargară
6.	Volbură <i>Convolvulus arvensis</i>	antiseptic	partea aeriană	gargară
7.	Urzică moartă <i>Lamium album</i>	decongestiv antiseptic	flori	infuzie gargară
8.	Păducel <i>Crataegus monogyna</i>	antiseptic	frunze	infuzie gargară
9.	Salcâm <i>Robinia pseudacacia</i>	antiseptic	flori	infuzie
10.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antiseptic	flori	infuzie
11.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	antimicrobian antiinflamator	corolă fără caliciu	infuzie gargară

PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR

În terapia afecțiunilor respiratorii plantele medicinale au o mare pondere în tratamentul simptomatic (de exemplu cele utilizate ca antitusive, emoliente, expectorante). Majoritatea plantelor medicinale utilizate în acest scop sunt emoliente, micșorează inflamația mucoasei căilor respiratorii,

prin faptul că substanțele mucilaginoase extrase acoperă suprafața mucoaselor, fluidifică secrețiile patologice bronhice și ușurează expectorația.

Plantele medicinale cu acțiune antitusivă se aleg în așa fel încât conținutul în principii active să corespundă stării actuale a tusei. De exemplu în tusea seacă se recomandă în prima fază, iritativă, plante emoliente cu conținut bogat în mucilagii. Pentru expectorare sunt mai eficiente plante cu conținut în saponine sau ulei volatil.

Majoritatea plantelor folosite în aceste afecțiuni au și proprietăți antiseptice și antispastice.

Amigdalită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiinflamator	frunze	gargară
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic antiinflamator	flori	inhalație gargară
3.	Tei <i>Tilia cordata</i>	antiseptic	flori	gargară
4.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	decongestiv	frunze	comprese

Laringită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiinflamator emolient	frunze	gargară
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic, antispastic antiinflamator	flori	inhalație gargară
3.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antispastic, emolient expectorant	partea aeriană	infuzie
4.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	emolient, expectorant antiseptic	frunze	infuzie gargară
5.	Plop <i>Populus nigra</i>	antiseptic expectorant	muguri	infuzie
6.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	expectorant, calmant antispastic	flori rădăcină	infuzie decoct
7.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	emolient, expectorant, antimicrobian, antiinflamator	corolă fără caliciu	infuzie
8.	Toporași <i>Viola odorata</i>	expectorant, emolient	partea aeriană	infuzie
9.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	dezinfectant al căilor respiratorii superioare, antispastic	partea aeriană	infuzie

Bronșită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antispastic, emolient expectorant, antiseptic	partea aeriană	infuzie comprese

2.	Pătăgină <i>Plantago sp.</i>	emolient, expectorant antiseptic	frunze	infuzie comprese
3.	Plop <i>Populus nigra</i>	antiseptic expectorant	muguri	infuzie
4.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	expectorant, calmant antispastic, sudorific	flori	infuzie comprese
5.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	emolient, antimicrobian antiinflamator	corolă fără caliciu	infuzie comprese
6.	Toporași <i>Viola odorata</i>	expectorant, emolient	partea aeriană	infuzie
7.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	expectorant	partea aeriană	infuzie comprese
8.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic, antispastic antiinflamator	inflorescență	infuzie comprese
9.	Bănuței <i>Bellis perennis</i>	antiinflamator	flori	infuzie
10.	Urzică moartă <i>Lamium album</i>	decongestiv, emolient expectorant	partea aeriană înflorită	infuzie
11.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	emolient antiinflamator	frunze	infuzie gargară
12.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	emolient antiseptic	flori frunze	infuzie comprese
13.	Tătăneasă <i>Symphytum officinalis</i>	expectorant antiinflamator	rădăcină	decoct comprese
14.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	emolient, fluidifiant al secrețiilor bronhice	flori frunze	infuzie
15.	Mac de câmp <i>Papaver rhoeas</i>	emolient expectorant	petale	infuzie
16.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	expectorant antiviral	partea aeriană	infuzie
17.	Tei <i>Tilia cordata</i>	antispastic	flori	infuzie

Gripă

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	expectorant antiviral	partea aeriană	infuzie
2.	Tei <i>Tilia cordata</i>	antispastic	flori	infuzie
3.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	expectorant, sedativ al tusei, antiseptic, antispastic	partea aeriană	infuzie
4.	Mac de câmp <i>Papaver rhoeas</i>	expectorant, emolient antitusiv	petale	infuzie
5.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	sudorific, febrifug emolient, antiseptic	flori	infuzie

6.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	sudorific eficient antitusiv	rădăcină	decoct
7.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic, sudorific antispastic	flori	infuzie inhalație
8.	Hrean <i>Armoracia rusticana</i>	antiseptic	rădăcină	decoct

Pneumonie

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	antispastic	flori rădăcină	infuzie decoct
2.	Troscot <i>Polygonum aviculare</i>	remineralizant cicatrizant	partea aeriană	infuzie
3.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	emolient, fluidifiant al secrețiilor bronhice	frunze	infuzie

TBC pulmonar

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	remineralizant expectorant	rizomi	decoct
2.	Troscot <i>Polygonum aviculare</i>	remineralizant cicatrizant	partea aeriană	infuzie
3.	Bănuței <i>Bellis perennis</i>	antiinflamator	flori	infuzie

Astm

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	emolient, expectorant antiseptic	frunze	infuzie
2.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	emolient, fluidifiant al secrețiilor bronhice	flori frunze	infuzie

Guturai

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Hrean <i>Armoracia rusticana</i>	antiseptic	rădăcină	tinctură
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic, antispastic antiinflamator	flori	infuzie inhalație
3.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antispastic, ușor antiseptic	frunze	inhalație

4.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	antiviral cicatrizant	partea aeriană	infuzie
----	----------------------------------	--------------------------	-------------------	---------

Răceli

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	sudorific, expectorant febrifug, remineralizant	rădăcină	decoct
2.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	sudorific, febrifug emolient, antiseptic	flori	infuzie
3.	Hrean <i>Armoracia rusticana</i>	antiseptic	rădăcină	tinctură
4.	Mușetel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic, antispastic antiinflamator	flori	infuzie inhalatie
5.	Mac de câmp <i>Papaver rhoeas</i>	expectorant, emolient decongestionant	petale	infuzie
6.	Salcie <i>Salix sp.</i>	antiinflamator, febrifug	scoarță	decoct
7.	Tei <i>Tilia cordata</i>	antiseptic sudorific, febrifug	flori	infuzie gargară

Tuse

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	sedativ și narcotic al centrilor nervoși superiori	partea aeriană	infuzie
2.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	emolient antiinflamator	frunze	infuzie
3.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antispastic, antiseptic emolient, expectorant	partea aeriană	infuzie comprese
4.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antitusiv, antispastic	frunze	infuzie
5.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	expectorant sedativ al tusei, dezinfectant al căilor respiratorii superioare	partea aeriană	infuzie
6.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	emolient, antiseptic expectorant	frunze	infuzie
7.	Plop <i>Populus nigra</i>	antiseptic al tractului respirator, expectorant	muguri	infuzie
8.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	expectorant, antitusiv calmant, antispastic	flori rădăcină	infuzie comprese
9.	Salcâm <i>Robinia pseudacacia</i>	emolient, antitusiv, antispastic al tractului respirator	flori	infuzie
10.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	antitusiv	rădăcini	decoct
11.	Cuserișor	emolient, expectorant	frunze	infuzie

	<i>Pulmonaria officinalis</i>			
12.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	emolient, fluidifiant al secrețiilor bronhice	flori frunze	infuzie
13.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	expectorant	partea aeriană	infuzie
14.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	emolient, expectorant antiviral, antimicrobian	corolă fără caliciu	infuzie

Febră

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Salcie <i>Salix sp.</i>	febrifug	coajă	pulbere
2.	Corn <i>Cornus mas</i>	febrifug	scoarță	pulbere
3.	Țintaură <i>Centaureum erythraea</i>	febrifug	partea aeriană	infuzie

Răgușeală

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Cuscrișor <i>Pulmonaria officinalis</i>	emolient, expectorant	partea aeriană	infuzie
2.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	emolient	flori frunze	infuzie
3.	Mac de câmp <i>Papaver rhoeas</i>	emolient decongestionant	flori	infuzie

4. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI EXCRETOR

În terapia afecțiunilor renale și ale tractului urinar, plantele medicinale cu proprietăți diuretice se utilizează ca adjuvante. Acțiunea lor se datorează acelor principii active din plante care măresc diureza, cum sunt: saponinele, flavonele, uleiurile volatile. Dat fiind că ele irită ușor rinichii, se recomandă folosirea lor cu precauție, deoarece în doze mai mari pot cauza hematurie și albuminurie.

Dezinfectantele urinare generale se folosesc numai dacă nu apar inflamații ale căilor urinare sau ale vezicii, întrucât unele plante din această grupă pot avea acțiune iritativă.

Plantele diuretice au acțiune în mod direct asupra rinichilor, măresc filtrația glomerulară sau micșorează capacitatea țesuturilor de a reține apă.

În inflamațiile țesutului renal (nefrite) și ale căilor urinare sunt indicate drogurile care împiedică excitația și senzația de micțiune. Pentru prevenirea calculozei renale se recomandă plante medicinale ale căror componente au acțiune litolică, adică de mărunțire a calculilor prin dizolvarea lor parțială. Sunt utilizate, de asemenea, specii cu acțiune diuretică marcată de eliminarea selectivă, prin urină, a acidului uric și a altor compuși azotați.

Totodată, aceste plante medicinale cu acțiune diuretică se pot folosi și în afecțiunile aparatului cardiovascular, deoarece prin micșorarea volumului de lichid de micșorează efortul inimii, scade presiunea arterială. Plantele din această categorie conțin ca principiu activ ulei volatil, saponine și săruri de potasiu.

Litiază renală, uremie

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	diuretic dizolvă calculii renali	rizomi	decoct
2.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	diuretic puternic	rădăcină	decoct
3.	Mesteacăn <i>Betula pendula</i>	diuretic cu eliminare masivă de acid uric	frunze	infuzie
4.	Frag <i>Fragaria vesca</i>	diuretic cu eliminare de acid uric și urați	frunze	infuzie
5.	Plop <i>Populus nigra</i>	diuretic cu eliminare de acid uric	muguri	infuzie
6.	Porumbar <i>Prunus spinosa</i>	diuretic antiseptic renal	flori fructe	infuzie decoct
7.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	diuretic	flori	infuzie
8.	Frasin <i>Fraxinus excelsior</i>	diuretic cu eliminare de acid uric	frunze	infuzie
9.	Sânziene <i>Galium verum</i>	diuretic	partea aeriană	infuzie
10.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	diuretic cu eliminare masivă de acid uric	frunze	infuzie sirop
11.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	diuretic antilitiazic	frunze	infuzie tinctură
12.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	diuretic	rădăcină	decoct
13.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	diuretic	flori	infuzie
14.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	diuretic	flori	infuzie

Cistită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	diuretic ușor sedativ renal	rizomi	decoct
2.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	diuretic puternic antimicrobian	rădăcină	decoct
3.	Mesteacăn <i>Betula pendula</i>	diuretic puternic antimicrobian	coajă	decoct

4.	Frag <i>Fragaria vesca</i>	diuretic	frunze	infuzie
5.	Plop <i>Populus nigra</i>	diuretic,antiseptic urinar, ușor analgezic	muguri	infuzie
6.	Porumbă <i>Prunus spinosa</i>	diuretic antiseptic renal	flori fructe	infuzie decoct
7.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	diuretic	flori	infuzie
8.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic, antispastic antiinflamator	inflorescență	infuzie
9.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiinflamator	frunze	infuzie
10.	Albăstrele <i>Centaurea cyanus</i>	antiinflamator diuretic	flori	infuzie
11.	Sulfină <i>Melilotus officinale</i>	diuretic și antiseptic renal antispastic	partea aeriană	infuzie
12.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	diuretic	toată planta	infuzie
13.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	diuretic	flori frunze	infuzie

5. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎMPOTRIVA TULBURĂRILOR DE METABOLISM

În afecțiunile metabolice ca: diabet, obezitate, etc. plantele medicinale au o pondere însemnată ca mijloace adjuvante care contribuie la echilibrarea metabolismului. Sunt importanți factorii remineralizanți și, mai ales, vitaminizanți, având prin aceasta o acțiune de tonificare generală a organismului.

Diabet

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Nuc <i>Juglans regia</i>	antidiabetic cu scăderea accentuată a glicemiei	frunze	infuzie
2.	Cicoare <i>Cichorium intybus</i>	favorizează funcția glicogenetică a ficatului, calmează setea caracteristică diabetului	partea aeriană	infuzie
3.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	antidiabetic	frunze	infuzie
4.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	hipoglicemiant slab	rădăcină	decoct tinctură
5.	Mur <i>Rubus caesius</i>	ușoară diminuare a glicozuriei	frunze	infuzie
6.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	adjuvant al reechilibrării glandulare	planta	infuzie

Obezitate

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	stimulează metabolismul și funcțiile aparatului digestiv	inflorescență	infuzie
2.	Mur <i>Rubus caesius</i>	stimulează funcțiile aparatului digestiv	frunze	infuzie
3.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	stimulează secreția și mușchii intestinali	fructe	decoct
4.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	stimulează funcțiile aparatului digestiv	planta	infuzie
5.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	remineralizant	frunze	infuzie

6. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ASUPRA SISTEMULUI NERVOS

Plantele medicinale, în diferitele afecțiuni ale sistemului nervos, pot avea un rol, mai ales, de ajutante în terapia propriu-zisă. Majoritatea prezintă un efect sedativ general. Unele au acțiune calmantă specifică (efect ușor analgezic).

Surmenaj intelectual

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Tei <i>Tilia cordata</i>	neurosedativ	flori	infuzie
2.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	ușor sedativ	frunze	infuzie

Astenie

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	remineralizant	partea aeriană	infuzie
2.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	tonic general depurativ	frunze	infuzie
3.	Sânziene <i>Galium verum</i>	tonic	partea aeriană	infuzie

Cefalee

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Salcâm	analgezic	flori	infuzie

	<i>Robinia pseudacacia</i>			
2.	Vâsc <i>Viscum album</i>	analgezic	flori	infuzie
3.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	calmant	flori	infuzie

Dureri

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Peliniță <i>Artemisia austriaca</i>	antinevralgic	partea aeriană	infuzie
2.	Mana pământului <i>Arum maculata</i>	antinevralgic	tubercul	decoct
3.	Salcie <i>Salix sp.</i>	sedativ analgezic	coaja	decoct
4.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	antinevralgic	flori	infuzie

7. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI LOCOMOTOR

Bolile reumatismale formează un grup heterogen, manifestându-se prin leziuni inflamatorii sau degenerative ale țesutului conjunctiv. Se cunosc diferite forme de reumatism, ca cel acut, poliartrita cronică evolutivă, artrozele, spondilozele, mialgii, neuralgii. Pe lângă medicamentele specifice, în farmacia casnică sunt des utilizate ca adjuvante plantele medicinale, care conțin derivați ai acidului salicilic

Reumatism

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Pir <i>Agropyron repens</i>	antireumatic	rizomi	decoct
2.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	antireumatic	rădăcină	decoct
3.	Mesteacăn <i>Betula pendula</i>	antireumatic	frunze	decoct
4.	Albăstrele <i>Centaurea cyanus</i>	antireumatic	flori	infuzie
5.	Frasin <i>Fraxinus excelsior</i>	antireumatic	frunze	infuzie
6.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antireumatic	frunze	infuzie
7.	Plop <i>Populus nigra</i>	antireumatic	muguri	tinctură pentru frecții ulei, unguent
8.	Coacăz negru	antireumatic	frunze	infuzie

	<i>Ribes nigrum</i>			
9.	Salcie <i>Salix</i> sp.	antireumatic	coaja	decoct
10.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	antireumatic	rădăcină	decoct
11.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antireumatic	flori	infuzie comprese
12.	Păpădie <i>Taraxacum officinale</i>	antireumatic	frunze	infuzie
13.	Toporași <i>Viola odorata</i>	antireumatic	partea aeriană	infuzie
14.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	antireumatic	partea aeriană	infuzie
15.	Sânziene <i>Galium verum</i>	antireumatic	partea aeriană	infuzie
16.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	antireumatic	rădăcină	decoct

Entorse, luxații

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Bănuței <i>Bellis perennis</i>	antiinflamator	Flori	cataplasme cu flori zdrobite
2.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	cicatrizant antiseptic	inflorescență	ulei pt. uzul extern
3.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	cicatrizant	partea aeriană	ulei pt. uzul extern
4.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	antiinflamator	frunze	comprese

Fracturi

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic cicatrizant	inflorescență	comprese băi locale
2.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	stimulent general	rădăcină	decoct
3.	Sânziene <i>Galium verum</i>	cicatrizant	partea aeriană	unguent
4.	Cimbru <i>Thymus vulgaris</i>	cicatrizant	partea aeriană	ulei (pt. uz extern), băi locale

8. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE OCHIULUI

În terapia conjunctivitei, ulcioarelor se utilizează ca adjuvante plante medicinale. Acțiunea lor antiinflamatorie și antiseptică se datorează unor principii active pe care le conțin.

Ulcioare

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Mușețel <i>Matricaria chamomila</i>	antiseptic	flori	băi locale comprese
2.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antiseptic	partea aeriană	băi locale comprese
3.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antiseptic	flori fructe	băi locale comprese

Conjunctivită

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Albăstrele <i>Centaurea cyanus</i>	antiinflamator antiseptic ocular	flori	băi locale comprese
2.	Mușețel <i>Matricaria chamomila</i>	antiseptic antiinflamator	flori	băi locale comprese
3.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antiseptic	partea aeriană	băi locale comprese
4.	Pătlagină <i>Plantago sp.</i>	antiseptic	frunze	băi locale comprese
5.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antiseptic	flori fructe	băi locale comprese

9. PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN AFECȚIUNI ALE PIELII

Există numeroase plante care se pot folosi ca adjuvante sub formă de infuzii, comprese, cataplasme, ulei în terapia afecțiunilor pielii. Aceste plante medicinale au proprietăți antiseptice, antialergice, antiinflamatorii, cicatrizante.

Alergie

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coada șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antialergic	inflorescență	infuzie băi
2.	Mesteacăn <i>Betula verrucosa</i>	antialergic	frunze	infuzie
3.	Cicoare <i>Cichoricum intybus</i>	antialergic	rădăcină	decoct
4.	Sânziene	antialergic	partea	infuzie

	<i>Galium verum</i>		aeriană	
5.	Mentă <i>Mentha piperita</i>	antialergic	frunze	infuzie băi
6.	Coacăz negru <i>Ribes nigrum</i>	antialergic	frunze	infuzie băi
7.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antialergic	flori	infuzie băi
8.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	antialergic	partea aeriană	infuzie
9.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	antialergic	frunze	infuzie băi

Dermatoze

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	dezinfectant	rădăcină	comprese
2.	Cerențel <i>Geum urbanum</i>	antiseptic	rădăcină	decoct
3.	Urzică <i>Urtica dioica</i>	antiseptic	frunze	comprese băi
4.	Podbal <i>Tussilago farfara</i>	antiseptic	frunze flori	comprese băi
5.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese
6.	Ulm <i>Ulmus minor</i>	antiseptic	scoarță	comprese băi

Furunculoză

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Cicoare <i>Cichorium intybus</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese infuzie
2.	Volbură <i>Convolvulus arvensis</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese
3.	Nalbă mică <i>Malva neglecta</i>	antiseptic	frunze	comprese
4.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antiseptic	fructe	comprese
5.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	antiseptic	corolă fără caliciu	comprese infuzie
6.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	dezinfectant	rădăcină	comprese
7.	Trei-frați-pătați <i>Viola tricolor</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese infuzie

TBC - piele

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Ațiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	dezinfectant	partea aeriană	comprese

Răni

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Ațiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Brustur <i>Arctium lappa</i>	antiseptic cicatrizant	frunze	comprese
2.	Pelin <i>Artemisia absinthium</i>	antiseptic	partea aeriană	băi
3.	Traista-ciobanului <i>Capsella bursa-pastoris</i>	antiseptic	partea aeriană	pulbere
4.	Rostopască <i>Chelidonium majus</i>	antiseptic cicatrizant	partea aeriană	latex unguent
5.	Cerențel <i>Geum urbanum</i>	antiseptic	rizomi	comprese
6.	Nuc <i>Juglans regia</i>	cicatrizant	frunze	comprese băi
7.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic cicatrizant	inflorescență	comprese băi
8.	Sulfină <i>Melilotus officinalis</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese
9.	Sovârv <i>Origanum vulgare</i>	antiseptic	partea aeriană	comprese
10.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic cicatrizant	inflorescență	comprese
11.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	antiinflamator cicatrizant	inflorescență	comprese tinctură
12.	Țintaură <i>Centaureum erythraea</i>	antiinflamator cicatrizant	partea aeriană	comprese
13.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	antiseptic cicatrizant	partea aeriană	ulei

Contuzii

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Ațiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Talpa-gâștii <i>Leonurus cardiaca</i>	antiinflamator	partea aeriană	comprese
2.	Ciuboțica-cucului <i>Primula veris</i>	antiinflamator cicatrizant	rădăcină	comprese
3.	Tătăneasă <i>Symphytum officinale</i>	antiinflamator cicatrizant	rădăcină	comprese tinctură

4.	Soc <i>Sambucus nigra</i>	antiinflamator antiseptic	flori	comprese
5.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic cicatrizant	inflorescență	comprese
6.	Gălbenele <i>Calendula officinalis</i>	antiinflamator Cicatrizant	inflorescență	comprese tinctură
7.	Țintaură <i>Centaureum erythraea</i>	antiinflamator cicatrizant	partea aeriană	comprese
8.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	antiseptic cicatrizant	partea aeriană	ulei

Arsuri

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Coadă șoricelului <i>Achillea millefolium</i>	antiseptic cicatrizant	inflorescență	comprese
2.	Sunătoare <i>Hypericum perforatum</i>	antiseptic cicatrizant	partea aeriană	ulei
3.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	cicatrizant	corolă fără caliciu	băi
4.	Mușețel <i>Matricaria chamomilla</i>	antiseptic	flori	ulei
5.	Stejar <i>Quercus robur</i>	hemostatic cicatrizant	scoarță	pulbere
6.	Plop <i>Populus nigra</i>	cicatrizant	muguri	ulei unguent

Înțepături de insecte

Nr crt	Denumirea populară și științifică	Acțiune farmacologică	Organ utilizat	Mod de administrare
1.	Boz <i>Sambucus ebulus</i>	antiinflamator antialergic	flori	comprese infuzie
2.	Lumânărică <i>Verbascum phlomoides</i>	antiinflamator	corolă fără caliciu	comprese

PRODUSE FITOTERAPEUTICE ROMÂNEȘTI CU LARGĂ UTILIZARE

Plantele medicinale constituie una din principalele surse de materii prime pentru industria farmaceutică, ajungându-se ca producția medicamentelor care au la bază pe acestea să fie deosebit de mare. Unele medicamente realizate din plante reprezintă singurele sau cele mai bune posibilități ale terapiei medicamentoase contemporane, altele pot fi considerate mai mult ca adjuvante cu care se completează medicația de bază.

Medicația sistemului nervos. În categoria medicamentelor sedative în anii din urmă a crescut ponderea extractelor de rădăcină de odolean; acestea reduc hipersensibilitatea sistemului nervos

central. Este avantajoasă asocierea extractelor de odolean cu cele de păducel. Asemenea medicamente sunt comprimatele de extraveral și pastinal. Sedinstant conține în exclusivitate produse vegetale și anume: rădăcini de odolean, fructe de păducel, conuri de hamei, părți aeriene de talpă găstii, flori de tei, frunze de mătăciune.

În parkinsonism se mai folosesc alcaloizi de mătrăgună condiționați sub formă de comprimate; medicamentele **foladon** și **febenal** conțin totalul alcaloidic din rădăcinile acestei plante puternic active.

În distoniile neurovegetative, cu un tablou simptomatic foarte variat, un rol însemnat revine alcaloizilor de mătrăgună și acelor din conuri de secară, care se găsesc în **bergonal** (drajeuri) și **distonocalm** (drajeuri).

Anestezice locale și analgezice. Unii reprezentanți cu caracter original al acestei grupe sunt: **boicil**, **boicil forte** (fiole, comprimate, unguent), care se obțin din rădăcini de spânz.

Spasmolitice. În spasmele musculaturii netede se folosește alcaloidul principal din mătrăgună sub formă de injecții (**sulfat de atropină**). Atropina este un spasmolitic neurotrop, iar papaverina (**papaverina** – fiole, comprimate), alcaloid obținut inițial din mac, acționează asupra fibrei musculare (spasmolitic musculotrop); cei doi alcaloizi sunt substanțe active din medicamentul **lizadon** (comprimate, supozitoare) indicat în colică hepatică, nefritică, intestinală.

Medicamente cardiovasculare. Cardiotonicele întăresc puterea de contracție a miocardului. Spre deosebire de medicamentul **digitalis** un tonic cardiac, care se prezintă sub formă de comprimate cu pulbere de degețel roșu, produsele **digitalin** (comprimate), **digoxin** (comprimate, fiole, flacoane), **lanatosid C** (drajeuri, fiole), **nidacil** (comprimate, fiole) sunt pe bază de extracte din frunze de degețel lănos. Aceste produse se deosebesc între ele prin gradul de absorbție în caz de administrare pe cale orală, prin tărie și durata efectului.

În tratamentul bolnavilor suferinzi de hipertensiune arterială esențial este rolul reserpinei. Acest alcaloid se găsește în medicamentele **hiposerpil** (comprimate), **hipazin** (comprimate), **raunervil** (fiole). Produsul **hiporib** (comprimate) cu aceeași acțiune este realizat din frunze de coacăz negru. Un alt medicament, **hipotens** (comprimate), realizat din usturoi, goarna gramofonului, mătase de porumb, păducel și troscot are acțiune hipotensivă, diuretică, sedativă. Este indicat în hipertensiune, afecțiuni cardiace, tulburări renale, tahicardie, accidente vasculare, cerebrale de tip trombotic sau hemoragic, ateroscleroză cerebrală, encefalopatie hipertensivă, angină pectorală, tumori cerebrale. Un alt produs, **procord**, medicament obținut din păducel este folosit în tratamentul durativ al ischemiei cardiace.

În afecțiuni ale venelor (flebite, tromboflebite, varice, hemoroizi) se folosesc preparate ce conțin escină, principiu activ din semințe de castan porcesc. Preparatul **castanil**, cunoscut și sub denumirea de **variterp**, se prezintă sub formă de soluție pentru uz intern, unguent, supozitoare. Sub acțiunea acestui produs, tonicitatea peretelui venos este îmbunătățită, prezintă efect desconggestionant, de scădere a coagulabilității sanguine, dar și efectul analgezic. Asupra venelor acționează și medicamentul **rutosid** (fiole), care conține glucozida cu același nume izolată din bobocii de salcâm japonez și care se poate asocia cu vitamina C (**tanosin** – comprimate), diminuează fragilitatea și permeabilitatea patologică a capilarelor fiind folosit în hemoragii, în prevenirea accidentelor vasculare în boala hipertensivă. Tot sub formă de soluție pentru uz intern este și medicamentul **spartiol**, care conține sparteină, un alcaloid din măturice. Se administrează în aritmie, tahicardie cu aritmie, extrasistole, nevroză cardiacă.

Din clasa vasodilatatoarelor se folosesc alcaloizi extrași din părțile aeriene de goarna gramofonului – vincamina, care reglează, mai ales, circulația cerebrală, determină o mai bună utilizare a oxigenului, măbind rezistența la hipoxie; prezintă și efecte trofice.

Medicația aparatului digestiv. În tratamentul ulcerului gastric se prescriu pulberi compuse cu conținut de frunze sau extracte de mătrăgună – **lizadon** (comprimate, supozitoare) și **foladon**

(comprimate); pe lângă efectul spasmolitic, respectiv reducerea tonicității peretelui gastric acționează și prin diminuarea secreției de suc gastric, implicit de acid clorhidric. Se asociază frecvent cu compuși conținând aluminiu și/sau magneziu (**calmogastrin** – comprimate). În compoziția comprimatelor de **ulcerotrat** se găsește extract de obligeană. Un alt medicament, **silcolact**, obținut din flori de gălbenele, reprezintă un bun pansament gastric.

La realizarea de medicamente laxative un rol important revine scoarței de crușin. Întră în compoziția drajeurilor de **laxatin**, iar în combinație cu extractul de rădăcină de revent și de cicoare în formula drajeurilor **cortelax**. Într-un alt produs, **carbocif**, pe lângă extractul de crușin se găsește ulei de mentă și de ananas.

În caz de anorexie și în stări de dispepsie se poate folosi produsul **tarbedol**, granule instantaneu solubile în apă, obținute din țintaură, rădăcini de păpădie, gălbenele, rădăcini de tătăneasă, flori de coada șoricelului, mentă, schinel.

Un antidiareic vegetal este produsul **potan**, cunoscut și sub denumirea de **anseropotan**, obținut din părțile aeriene de coada racului, flori de mușetel și alte produse. Prezintă un spectru antibiotic bine definit, precum și efect antiinflamator și ușor spasmatic, fiind indicat nu numai în diaree de diferite etologii, ci și în infecții intestinale și colite cronice.

În afecțiuni ale vezicii biliare, ale căilor biliare, în general, se prescriu medicamente care asigură fluidificarea bilei (efect coleretic) sau declanșează contracțiile colecistului (efect colagog). Astfel de produse (sub formă de comprimate) sunt: **coleol**, **colebil**, **boldocolin**, **instamixt** (instantaneu solubil în apă), care conțin extract din frunze de anghinare, părți aeriene de păpădie, de rostopască, de sunătoare. Alte medicamente cu aceeași acțiune: **anghirolul**, condiționat sub formă de picături și drajeuri se obține din frunze de anghinare, **hepatosol** (sub formă de picături), care conține alături de anghinare și frunze de mentă, sunătoare; **emcistochin**, fiind un produs realizat din rostopască, sub formă de comprimate, **hepatobil** – comprimate ce conțin preparate din rostopască, sunătoare, ghințură, hamei, odolean.

Preparatul **fitogastrin**, care conține produse de sunătoare, rostopască, melisă, mușetel, gălbenele, pătlagină, mentă, este indicat în hiperaciditate, gastrite, duodenite, ulcer, având și acțiune cicatrizantă și regeneratoare.

Antianemice. În anemie se prescriu **rubifer** și **rubifer compus** realizate din fructe de coacăz negru cu un conținut de fier. Preparatul din urmă conține și vitamine.

Antitusive și expectorante. Un calmant central al tusei este codeina (**codenal**) și noscapina sau narcotina (**tusan** și **tusan forte**); aceste medicamente conțin alcaloizi din mac. Codeina se găsește și în compoziția preparatului **asmofug**. Aceste medicamente sunt sub formă de comprimate. Un alt calmant al tusei, numit **tusomag** (picături), se realizează din tuberculi de omag, frunze de mătrăgună.

Preparatele farmaceutice expectorante conțin frecvent saponine și/sau uleiuri volatile, fiind prescrise în traheite și bronșite. Un astfel de produs este **siropul extectorant** și comprimatele **expectorant**.

O soluție alcoolică de uleiuri volatile (și anume de pin, de mentă) se folosește sub formă de inhalații (**inhalant**).

Un medicament realizat din fructe de coacăz negru este **laringosanul** (comprimate, drajeuri) utilizat în unele afecțiuni ORL. **Ticiverolul** (comprimate, picături) are acțiune antiseptică, antiinflamatorie, ușor analgezică și cicatrizantă datorită conținutului în uleiuri volatile din părțile aeriene de cimbrișor, frunze de mentă, flori de mușetel, rizomi de cerențel, părțile aeriene de mătăciune.

Medicația aparatului urinar. Formarea calculilor urinari – în funcție de compoziția lor – poate fi încetinită de preparate cu conținut de compuși antracenici din roibă – **tiruco** - sau de preparate obținute din ienupăr, fenicul – **renogal**.

Pentru tratamentul uretritelor, cistitelor, pielonefritelor ca decongestionant pelvian se folosește un extract de nalbă în medicamentul **mictasol**.

Cistogal II (picături) este un antiseptic și antiinflamator urogenital, sub formă de extract fluid, obținut din frunze de viță de vie, părțile aeriene de urzică moartă, flori de coada șoricelului, flori de crețușcă. Este indicat în cistite, pielonefrite, infecții urinare, adenom de prostată. Tot în afecțiuni de prostată se administrează **adenostop**, fiind o soluție de uz intern, conținând extract fluid din părțile aeriene de cornuț, din părțile aeriene de holeră.

Antiinflamatoare. Un antiinflamator local, de contact (**romazulan**) se realizează din flori de mușetel și se utilizează intern în gastrite și colite, extern pentru gargară. Un antiseptic, antiinflamator se obține din părțile aeriene de cimbrisor, din frunze de mentă, din flori de mușetel, din rizomi de cerențel și din părțile aeriene de mătăciune cu care se clătește cavitatea bucală în stomatite, gingivite sau se face gargară în faringite, laringite (**ticiverol**). Un alt produs cu acțiune antiinflamatorie, antiseptică, antispastică, antimicotică și cicatrizantă obținut din flori de mușetel și ulei de pin este **stomadex**.

Medicația unor boli metabolice. **Normoponderolul** este un medicament sub formă de comprimate, care conține scoarță de crușin, părțile aeriene de traistă-ciobanului, rădăcină și părțile aeriene de păpădie, frunze de mesteacăn, rădăcină și părțile aeriene de cicoare, fructe de fenicul și are acțiune laxativă, coleretică-cologogă, diuretică, sudorifică, folosit în obezitate asociat cu dietă hipocalorică.

Datorită acțiunii puternic antioxidante, hipolipemiante și hipoglicemiante în diabetul zaharat este folosit produsul **fitodiab**. Comprimatele conțin pulbere obținută din fructe de afin, frunze de mesteacăn, frunze de dud alb, teci de fasole.

În **oftalmologie** se prescrie un produs (**heligal**) conținând heleneină, principiu activ din flori de crăițe; este utilizat în tratamentul hemeralopiei, al retinitei pigmentare și, în general, pentru înlesnirea adaptării la vederea nocturnă a ochiului normal și miop.

Un alt produs este **difebionul (difrarel)**, în care predomină principiile active din fructe de afin. Prin potențialul lui de vitamină P și acțiune trofică și antiaterogenă, acest preparat protejează pereții vaselor de sânge. Datorită acțiunii diuretice și ușor coronarodilatatoare înlesnește reglarea cardiovasculară, iar prin efectul activant asupra regenerării purpurii retiniene sensibilizează fotoreceptorii.

*

* *

Aceste medicamente obținute din plante, fie ca atare, fie asociate în formulă cu alte substanțe active, nu sunt considerate adjuvante. Preluate din medicina tradițională, studiate fotochimic și farmacodinamic, au devenit astăzi “clasice”, având la bază o temeinică cercetare științifică. Concluzionând, rolul lor în terapie este major.

Desigur, nici plantele nu vindecă orice afecțiune, dar pot fi de mare ajutor în tratarea rațională a bolilor. Și nu este lipsit de importanță faptul că, în ultimile decenii tratamentele cu plante medicinale au devenit tot mai științifice, prin numeroase contribuții la cunoașterea efectelor și compoziției lor chimice.

Între terapia alopată (cu medicamente de sinteză) și medicina naturistă există o relație de complementaritate: ceea ce nu rezolvă una, poate rezolva cealaltă.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Andronescu E. și colab. – **Acțiunea epitelizantă a unor extracte vegetale**. Clujul Medical nr. 4, 1977
2. Beldie Al. – **Flora României**. Determinator ilustrat al plantelor vasculare, vol I, II. Editura Academiei R.S.R. 1979.
3. Bojor O., Alexan M. – **Plante medicinale – izvor de sănătate**. Editura Ceres, București, 1981.
4. Bojor O., Alexan M. – **Plante medicinale și aromatice de la A la Z**, București, RECOOP, 1984.
5. Constantinescu C. – **Plante medicinale în apărarea sănătății**, București, 1971..
6. Enescu N. – **Natura – farmacia verde**. Editura Porto – Franco, Galați, 1991.
7. Fischer E. – **Dicționarul plantelor medicinale**. Editura Gamma pres. 1999.
8. Florea M. și colab. – **Solurile din Geografia fizică a României** vol I. Editura Academiei R.S.R., București, 1983.
9. Fuzi I., Gergely J., Marton A., Peter M., Albu R. – **Cercetări farmacobotanice asupra unor specii de *Geum* sp. L.** Note Botanice, 1978.
10. Ghiorghiu M. G., Dumitrescu E. – **Dezvoltarea industriei de medicamente pe bază de plante medicinale**. Practica Farmaceutică, nr. 1, 1981.
11. Leucuța S., Popescu H. – **Biodisponibilitatea extractelor fitoterapeutice și a substanțelor lor active în stare pură**. Practica Farmaceutică, nr. 1, 1981.
12. Marcu M. – **Meteorologie și climatologie forestieră**. Editura Ceres, București, 1983.
13. Nicolau E. – **Măștile cosmetice**. Editura Medicală, București, 1987.
14. Niculescu Gh. și colab. – **Acțiunea plantelor *Cichorium intybus* și *Artemisia absinthium* asupra secreției biliare**. Farmacia nr. 3, 1954.
15. Palade M. – **Botanică farmaceutică**. vol I și II, Editura Tehnică, București, 1999.
16. Pasca L. – **Produse naturale folosite în cosmetică**. Editura Ceres, București, 1990.
17. Pascanu O. V. – **Tratamentul naturist integral**. Editura Cogito, București, 1991.
18. Pauca A., Roman S. – **Flora alpină și montană**. Editura Științifică. București, 1959.
19. Păun M. și colab. – **Botanică**. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980.
20. Păun E. – **Menta**. Editura Ceres. București, 1975.
21. Păun R. – **Terapeutica medicală**. Editura Medicală, București, 1982.
22. Pârvu C. - **Universul Plantelor. Mică enciclopedie**. Editura Enciclopedică. București, 1991.
23. Peiulescu Al. M., Popescu H. – **Plante medicinale în terapia modernă**, Editura Ceres, București, 1978.
24. Percek A. – **Terapeutica naturistă**. Editura Ceres, București, 1987.
25. Percek A. – **Sănătate înainte de toate**. Editura 1001 Gramar, București, 1995.
26. Simionescu I. – **Flora României**. Editura Albatros 1972.
27. Tarpo E. și colab. – **Cercetări cu privire la antocianii din specia *Sambucus ebulus* L.** Practica Farmaceutică nr. 5, 1982.
28. xxx - **Flora României vol. XIII**. Editura Academiei, București, 1976.
29. xxx - **Plante medicinale în prezent**. Cluj – Napoca, 1983
30. xxx - **Produse farmaceutice folosite în practica medicală**. Editura Medicală, 1982.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	4
INTRODUCERE.....	5
Istoricul utilizării plantelor din flora spontană.....	5
Importanța plantelor medicinale	6
Din farmacia verde în farmacia casei.....	7
Identificarea, recoltarea, uscarea și conservarea plantelor medicinale	7
Perioada și momentul recoltării	8
Recoltarea plantelor	8
Uscarea plantelor medicinale	11
Conservarea plantelor medicinale	12
Forme farmaceutice sub care se administrează plantele medicinale.....	13
PLANTE MEDICINALE SPONTANE	
Afinul.....	16
Albăstrele.....	17
Alun	18
Bănuței.....	18
Boz.....	19
Brad	20
Brebenei.....	21
Brustur	22
Castan comestibil.....	23
Călin	24
Cătină albă	24
Chimen	25
Cicoare.....	26
Cimbrisor.....	27
Cimbru.....	28
Cireș.....	30
Ciuboțica-cucului	30
Ciulin	31
Ciumăfaie	32
Coadă-calului.....	33
Coadă-racului	34
Coadă-șoricelului.....	35
Coriandru.....	36
Corn	37
Crețișoară.....	38
Crin de pădure	38
Crușin	39
Cuscrișor.....	40
Fag	41
Ferigă.....	42
Frag.....	43
Frasin.....	44
Gălbenele.....	45
Ghiocel	46
Grâușor.....	47
Holeră.....	47
Hrean	48
Iarba fiarelor.....	49
Iederă.....	50
Lăcrimioară	51
Liliac	52
Lumânărică.....	53
Mac de câmp	54
Mana-pământului	55
Măceș	55
Măr pădureț	57
Mătrăgună.....	57
Mentă.....	58
Morcov	60
Mur	61
Mușetel.....	62
Nalbă	63
Năprasnic.....	64
Nuc	65
Papură.....	66
Pălămidă.....	66
Păpădie	67
Păstârnac.....	68
Pelin.....	69
Rostopască.....	70
Sânziene	71
Soc.....	72

Sunătoare	73	Toporași.....	79
Ștevie	74	Untul pământului.....	79
Știr.	75	Urzică	80
Talpa-gâștii	75	Vâsc	82
Tătăneasă	77	Zmeur	83
Tei.....	78		

PLANTE MEDICINALE CU ACȚIUNE ÎN DIFERITE AFECȚIUNI84

1. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni cardiovasculare.....84
2. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului digestiv84
3. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului respirator.....96
4. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului excretor101
5. Plante medicinale cu acțiune împotriva tulburărilor de metabolism.....103
6. Plante medicinale cu acțiune asupra sistemului nervos104
7. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale aparatului locomotor.....105
8. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale ochiului.....107
9. Plante medicinale cu acțiune în afecțiuni ale pielii.....107

PRODUSE FITOTERAPEUTICE ROMÂNEȘTI CU LARGĂ UTILIZARE110

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ.....114

CUPRINS.....115